

1月 介護予防のお知らせ

北区立いきがい活動センター発行 第22号 令和5年12月25日

令和6年上期 実施予定 介護予防プログラムスケジュール

プログラム名	実施予定月	通信掲載予定	プログラム内容
①体力測定	令和6年3月下旬～4月初旬	3月号	握力・最大歩行・開眼片足立ちの測定を行います
②フリーエクサイズ	令和6年4月～9月	2月号	運動マシン利用ができるフリートレーニングとグループレッスン
③ゆったりリズムplus	令和6年4月～9月	2月号	運動40分と様々な分野の講話40分を受講できる講座
④いきいき脳活体験塾	令和6年5月～8月	4月号	脳を活性化させる運動を取り入れた認知症予防プログラム
⑤ペルビクトトレーニング	令和6年7月～8月	未定	排尿トラブル軽減を目指した骨盤周辺の強化トレーニング

今月のコラム:ストレッチについて

ストレッチは、筋トレや有酸素運動などと合わせて健康な身体づくりにとても重要です。

運動前後や定期的に行う事でケガの予防、柔軟性の向上、疲労回復、肩こりや腰痛の軽減など他にも様々な効果があります。

その効果を得る為にストレッチを行う際に注意する点を紹介します。

☆反動をつけず伸ばしたい部位を意識しながら、20秒～30秒かけてゆっくり行う。

☆呼吸を止めずにリラックスしながら行う。

☆無理に伸ばそうとせず気持ち良いと感じる程度に行う。

日々の習慣にストレッチを取り入れてみてください。

北区立いきがい活動センター「きらりあ北」

北区王子5-2-5-101 (UR都市機構王子5丁目団地内)

☎:03-5390-2220 FAX: 03-5390-2233

✉:kitaku-ikigai@foryou.or.jp 開館 9:00～22:00

HP: <https://www.foryou.or.jp/facility/kitakuikigai/w133/>

※ご利用には登録用カードの申請が必要になります。保険証等身分証明書をお持ちください。





1月 きらりあカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
※12月29日～ 1月3日まで 休館 となります。				 あけまして おめでとう!		
				4	5	6
				フリーエクササイズ 9:30～12:00	きらりあ体操 9:30～10:00	フリーエクササイズ 18:00～20:30
				きらりあ体操 14:00～14:30 15:30～16:00	フリーエクササイズ 13:30～16:30 18:00～20:30	
				ストリートピアノ 16:00～19:00		
7	8	9	10	11	12	13
フリーエクササイズ 9:30～12:00 13:30～16:30	きらりあ体操 9:30～10:00 14:00～14:30 15:30～16:00	きらりあ体操 9:30～10:00	フリーエクササイズ 9:30～12:00 18:00～20:30	フリーエクササイズ 9:30～12:00	きらりあ体操 9:30～10:00	いきいき脳活体験塾 10:00～11:30
		ピアノ&カフェ 10:00～12:00	ゆったりリズムplus Bコース 14:00～15:30	きらりあ体操 14:00～14:30 15:30～16:00	LPレコードと動画を 巡る世界の旅 10:30～11:30	花と緑のくらぶ 13:30～15:30
		俺のきらりあ 10:30～12:00		大和ライフウィズ 個別相談会 14:00～16:00	フリーエクササイズ 13:30～16:30 18:00～20:30	フリーエクササイズ 18:00～20:30
		フリーエクササイズ 13:30～16:30		ストリートピアノ 16:00～19:00		
14	15	16	17	18	19	20
フリーエクササイズ 9:30～12:00 13:30～16:30	きらりあ体操 9:30～10:00 14:00～14:30 15:30～16:00	きらりあ体操 9:30～10:00	フリーエクササイズ 9:30～12:00 18:00～20:30	フリーエクササイズ 9:30～12:00	きらりあ体操 9:30～10:00	いきいき脳活体験塾 10:00～11:30
	ZOOM講座 10:30～11:30	フリーエクササイズ 13:30～16:30	初めてのお仕事 探し講座(パソコン) 10:00～12:00	きらりあ体操 14:00～14:30 15:30～16:00	フリーエクササイズ 13:30～16:30 18:00～20:30	ペルビック 14:30～15:45
			ゆったりリズムplus Aコース 14:00～15:30	ストリートピアノ 16:00～19:00		フリーエクササイズ 18:00～20:30
21	22	23	24	25	26	27
フリーエクササイズ 9:30～12:00 13:30～16:30	きらりあ体操 9:30～10:00 14:00～14:30 15:30～16:00	きらりあ体操 9:30～10:00	フリーエクササイズ 9:30～12:00 18:00～20:30	フリーエクササイズ 9:30～12:00	きらりあ体操 9:30～10:00	いきいき脳活体験塾 10:00～11:30
		ピアノ&カフェ 10:00～12:00	初めてのお仕事 探し講座(スマホ) 10:00～12:00	きらりあ体操 14:00～14:30 15:30～16:00	フリーエクササイズ 13:30～16:30 18:00～20:30	野菜販売会 13:00～15:00
		フリーエクササイズ 13:30～16:30	ゆったりリズムplus Bコース 14:00～15:30	ストリートピアノ 16:00～19:00		ペルビック 14:30～15:45
						フリーエクササイズ 18:00～20:30
28	29	30	31	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center; background-color: #0070C0; color: white; margin: 0;">きらりあ体操『ZOOM』配信してます!!</p> <p>大好評のきらりあ体操はZOOMにてオンライン配信もしております!! スマホやパソコンで視聴希望の方は、下記にメールをお送りください。 後日に招待URLをお送りします♪ </p> <p style="text-align: center; color: #0070C0;">【✉ : kiraria-online@foryou.or.jp】</p> </div>		
フリーエクササイズ 9:30～12:00 13:30～16:30	きらりあ体操 9:30～10:00 14:00～14:30 15:30～16:00	きらりあ体操 9:30～10:00	フリーエクササイズ 9:30～12:00 18:00～20:30			
		フリーエクササイズ 13:30～16:30				
		100年ライフ 見える化ノート 13:30～16:30				

【フリーエクササイズ、ゆったりリズムplus、脳活体験塾は半期毎の抽選で当選した方のみ参加頂けます】