

2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23号 令和6年1月25日

令和6年上期 「介護予防プログラム」について

フリーエクササイズの申込・登録制度に変更点がございます。
詳細を下記に記しますので、ご確認ください。

①申込方法・期間

申込期間	2月1日(木)～2月29日(木)	
申込枠数	午前・午後	夜間
	最大2枠まで	最大2枠まで
当選発表	3月18日(月) 館内・HP上にて	

※一次募集のみの抽選申込制となるので、**二次募集**は行いません。
※申込枠には抽選のため第一・第二希望枠を定めております。

②キャンセル枠の新設

4月1日～キャンセル待ちの受付を開始します。

- キャンセル待ちは申込みの有無に関わらず常時受付します。
- 過去にフリーエクササイズに登録された事が無い、又は新規申込の方が優先的に繰り上げの対象となります。
- キャンセル待ち繰り上げは6/1、又は8/1以降の2回行います。

③欠席時の対応

長期間に渡って欠席した場合、キャンセル扱いとさせていただきます。
4回連続欠席した場合、**登録取消**となり利用できなくなります。
登録取消となった場合はキャンセル待ちの受付が可能です。

○ゆったりリズムplus

ゆったりリズムplusは上記と同様の申込期間となる以外に変更点はございません。

詳細については申込用紙等をご覧ください。

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

※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。



2月 きらりあカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
<p>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、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>【✉ : kiraria-online@foryou.or.jp】</p>				1	2	3
				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
				きらりあカフェ 11:00~12:00	フリーエクササイズ 13:30~16:30 18:00~20:30	ベルビクトレーニング 14:30~15:45
				きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00		フリーエクササイズ 18:00~20:30
				ストリートピアノ 16:00~19:00		
4	5	6	7	8	9	10
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
		俺のきらりあ倶楽部 10:30~12:00	ゆったリズムplus Aコース 14:00~15:30	きらりあカフェ 11:00~12:00	フリーエクササイズ 13:30~16:30 18:00~20:30	花と緑のくらぶ 13:30~15:30
		きらりあカフェ 11:00~12:00		きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00	大和ライフウィズ 個別相談会 14:00~16:00	ベルビクトレーニング 14:30~15:45
		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		フリーエクササイズ 18:00~20:30
11	12	13	14	15	16	17
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
		リズムダンス講座 10:30~11:00	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	リズムダンス講座 10:30~11:00	ベルビクトレーニング 14:30~15:45
		ピアノ&カフェ 10:00~12:00	ゆったリズムplus Bコース 14:00~15:30	きらりあカフェ 14:30~16:30	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		
				リズムダンス講座 16:15~16:45		
18	19	20	21	22	23	24
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 「最終回検査」のみ
		ZOOM講座 10:30~11:30	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	リズムダンス講座 10:30~11:00	きらりあマルシェ 10:00~15:00
		初心者向けスマホ講座 10:10~11:40 13:30~15:00	ゆったリズムplus Aコース 14:00~15:30	きらりあカフェ 14:30~16:30	フリーエクササイズ 13:30~16:30 18:00~20:30	ベルビクトレーニング 14:30~15:45
		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		フリーエクササイズ 18:00~20:30
25	26	27	28	29		
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		
		ピアノ&カフェ 10:00~12:00	ゆったリズムplus Bコース 14:00~15:30	きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00		
		リズムダンス講座 10:30~11:00		ストリートピアノ 16:00~19:00		
		フリーエクササイズ 13:30~16:30		リズムダンス講座 16:15~16:45		

【フリーエクササイズ、ゆったリズム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】