

6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27号 令和6年5月25日

ペルビクトレーニングミニ講座 申込概要

骨盤底筋を鍛える『ペルビクトレーニング』のミニ講座を対面とZOOM配信のハイブリット方式で実施いたします。申込みについては下記をご参照ください。

開催日	令和6年6月25日(火) 10:45~11:15	
定員	対面:50名(先着) オンライン配信:定員なし	
会場	きらりあ北2階ホール/ZOOM	
持ち物	タオル(必須)、飲み物、動きやすい服装	
対象	当館の登録カードをお持ちの方	
申込み	対面	オンライン(ZOOM)
	当日1階受付にて(先着)	5/25(土)~6/22(土)下記メールまで Kiraria-online@foryou.or.jp

今月のコラム:梅雨の冷え症対策に~生姜湯のススメ~

梅雨の時季、長雨や湿気、汗ばんだ身体に、エアコン冷気が当たる事により冷え性が起こりやすくなります。この時季朝晩の気温差が激しく、体温調整に身体が馴染まず、自律神経も乱れがちです。冷え性になると、倦怠感、血行不良、浮腫み、抑うつ気分などの原因となります。

そんな時、対策のひとつとして、しょうが湯がおすすめです！

【生姜湯の作り方】 1杯分

好きなカップや湯のみを用意。

80℃~90℃のお湯(180ml) すりおろした生姜 小さじ1杯(チューブでも可)

好みではちみつ又はオリゴ糖をティースプーン1杯~2杯

材料をカップに入れて、よく混ぜて頂きます。

※材料は好みで調節して下さい。

生姜に含まれるジンゲロールという成分によって血行促進を促し、身体を温める効果があります。また、利尿作用もあり浮腫みにも効果が期待できます。身体を内側から温めて、梅雨も元気に過ごしましょう♪

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。



6月 きらりあカレンダー

日 月 火 水 木 金 土

きらりあ体操『ZOOM』配信してます!!

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♪

【☐: kiraria-online@foryou.or.jp】



1

いきいき脳活体験塾
「初回検査」のみ
フリーエクササイズ
18:00~20:30

2	3	4	5	6	7	8
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 バレエの動きで 体幹を鍛えよう 10:30~11:40	きらりあ体操 9:30~10:00 俺のきらりあ倶楽部 10:30~12:00 フリーエクササイズ 13:30~16:30	フリーエクササイズ 9:30~12:00 18:00~20:30 ゆったりリズムplus Aコース 14:00~15:30	フリーエクササイズ 9:30~12:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00 きらりあカフェ 14:30~16:30 ストリートピアノ 16:00~19:00	きらりあ体操 9:30~10:00 フリーエクササイズ 13:30~16:30 18:00~20:30	いきいき脳活体験塾 10:00~11:30 花と緑のくらぶ 13:30~15:30 フリーエクササイズ 18:00~20:30
9	10	11	12	13	14	15
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 バレエの動きで 体幹を鍛えよう 10:30~11:40 大和ライフウィズ 個別相談会 14:00~16:00	きらりあ体操 9:30~10:00 ピアノ&カフェ 10:00~12:00 フリーエクササイズ 13:30~16:30	フリーエクササイズ 9:30~12:00 18:00~20:30 ゆったりリズムplus Bコース 14:00~15:30	フリーエクササイズ 9:30~12:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00 きらりあカフェ 14:30~16:30 ストリートピアノ 16:00~19:00	きらりあ体操 9:30~10:00 フリーエクササイズ 13:30~16:30 18:00~20:30	いきいき脳活体験塾 10:00~11:30 フリーエクササイズ 18:00~20:30
16	17	18	19	20	21	22
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 バレエの動きで 体幹を鍛えよう 10:30~11:40	きらりあ体操 9:30~10:00 きらりあカフェ 10:00~12:00 七夕装飾作り 10:00~12:00 フリーエクササイズ 13:30~16:30 ZOOM講座 14:00~15:00	フリーエクササイズ 9:30~12:00 18:00~20:30 初めてのお仕事 探し講座(パソコン) 10:00~12:00 ゆったりリズムplus Aコース 14:00~15:30	フリーエクササイズ 9:30~12:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00 きらりあカフェ 14:30~16:30 ストリートピアノ 16:00~19:00	きらりあ体操 9:30~10:00 60歳からの 就活カウンセリング 13:00~16:00 フリーエクササイズ 13:30~16:30 18:00~20:30	いきいき脳活体験塾 10:00~11:30 きらりあマルシェ 10:00~15:00 きらりあカフェ 13:00~15:00 フリーエクササイズ 18:00~20:30
23	24	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 バレエの動きで 体幹を鍛えよう 座談会 10:30~11:40 きらりあスマホ相談会 13:30~16:30	きらりあ体操 9:30~10:00 ピアノ&カフェ 10:00~12:00 ペルビクトレーニング ミニ講座 10:45~11:15 フリーエクササイズ 13:30~16:30	フリーエクササイズ 9:30~12:00 18:00~20:30 初めてのお仕事 探し講座(スマホ) 10:00~12:00 ゆったりリズムplus Bコース 14:00~15:30	フリーエクササイズ 9:30~12:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00 きらりあカフェ 14:30~16:30 ストリートピアノ 16:00~19:00	きらりあ体操 9:30~10:00 フリーエクササイズ 13:30~16:30 18:00~20:30	いきいき脳活体験塾 10:00~11:30 フリーエクササイズ 18:00~20:30
30	フリーエクササイズ 9:30~12:00 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】