

8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53号 令和8年7月25日

2026年度(令和8年)後期 フリーエクササイズ スケジュール

フリーエクササイズ 初回(開始)日

(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日

後期フリーエクササイズの申込が、下記日程で始まります。

申込期間	8月4日(火) AM10:00 ~ 8月24日(月) PM5:00	
フリーエクササイズ 申込可能枠(最大)	 午前・午後	 夜間
	2コース	2コース
申込方法	1F窓口・電話・メール・FAX (抽選)	
当選発表	9月9日(水) AM10:00 ~ HP・館内掲示	

〈フリーエクササイズ お申込みに関する注意事項〉

- ・同じ曜日で、複数回の利用はできません。・優先順位等ご希望の受付はできかねます。
- ・より多くの方にご参加いただけるよう、当選発表後に辞退受付期間を設けます。
- ・当選された方は、初回日迄に「同意書」「問診票」等の提出(1F受付に所定用紙有)をお願いします。
- ・4回連続欠席された場合、受講枠の登録が取り消されます。

辞退受付期間	9月 9日(水) AM10:00~9月16日(水) PM5:00
キャンセル待ち受付	9月24日(木) AM10:00~ 1F窓口にて受付開始

〈フリーエクササイズ 繰上当選・キャンセル待ちに関する注意事項〉

- ・キャンセル待ちは、1F窓口でのみ受付を行います。
- ・空き枠は変動するため、お問合せにはお答えできないことをご了承ください。
- ・繰上当選は、新規の方(過去に受講された事が無い方)が優先されます。
- ・キャンセル待ちの繰上当選は、受付順(申込順)に当選するわけではありません。
- ・繰上当選された方へは、確定した段階で順次直接ご連絡いたします。
- ・繰上当選のご連絡をしてから1週間連絡がつかなかった方は、当選取り消しとなります。

ペルビクトレーニング ミニ講座 8月 申し込み概要

大好評のペルビクトレーニングミニ講座を、
ハイブリッド方式(対面とZoom)で開催!!
是非ご参加ください!

開催日時	令和8年8月25日(火) 10:30~11:00	
定員	対面:55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	フェスタオル(必須)、飲み物、動きやすい服装	
対象	当館の登録証をお持ちの方	
申込み	対面	オンライン(ZOOM)
	当日1階受付にて(先着)	8/3(月)~8/20(木) 下記メールまで kitaku-ikigai@foryou.or.jp

北区立いきがい活動センター「きらりあ北」開館 9:00~22:00

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

【当館を初めてご利用される皆様へ】

当館を初めてご利用いただく際には、北区立いきがい活動センター利用登録証の作成が必要となる場合がございます。

登録には公的身分証明書が必要となりますのでご持参ください。





8月 きらりあカレンダー



日

月

火

水

木

金

土

無料職業紹介をご利用の皆様へ

【就労相談実施 / 原則平日10時 または 14時】

※上記時間以外をご希望の方はご相談ください

お仕事のご相談は、まずお電話を

スムーズなご案内のため
事前にお電話等でお問い合わせを
お願いしております



皆さまの一步を
私たちが全力でサポートします



1

フリーエクササイズ
18:00~20:30



2

フリーエクササイズ
9:30~12:00
13:30~16:30



3

きらりあ体操
9:30~10:00
14:00~14:30
15:30~16:00

スマホふらっと相談
10:30~11:30



4

きらりあ体操
9:30~10:00

俺のきらりあ倶楽部
(男性限定)
10:30~12:00

フリーエクササイズ
13:30~16:30

5

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
14:00~15:30



6

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
17:30~19:00

7

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



8

きらりあ
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

フリーエクササイズ
9:30~12:00
13:30~16:30



10

きらりあ体操
9:30~10:00
14:00~14:30
15:30~16:00

きらりあ北
ボランティア相談会
10:00~11:00

11

きらりあ体操
9:30~10:00

山の日
ピアノ&カフェ
10:30~12:00
(カフェ10:00~)

フリーエクササイズ
13:30~16:30

12

フリーエクササイズ
9:30~12:00
18:00~20:30

きらりあ笑Time
14:00~15:30

13

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

ストリートピアノ
17:30~19:00

14

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

15

ストリートピアノ
14:00~15:30

フリーエクササイズ
18:00~20:30

16

フリーエクササイズ
9:30~12:00
13:30~16:30



17

きらりあ体操
9:30~10:00
14:00~14:30
15:30~16:00



18

きらりあ体操
9:30~10:00

きらりあカフェ
10:00~12:00

フリーエクササイズ
13:30~16:30



19

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
14:00~15:30



20

フリーエクササイズ
9:30~12:00

はじめての方のための
Zoom講座
10:30~11:30

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
17:30~19:00

21

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

大和ライフウィズ
個別相談会
14:00~16:00



22

土曜のお仕事相談
13:00~15:40

フリーエクササイズ
18:00~20:30



23

フリーエクササイズ
9:30~12:00
13:30~16:30



24

きらりあ体操
9:30~10:00
14:00~14:30
15:30~16:00

スマサポ
きらりあスマホ相談会
13:30~15:30



25

きらりあ体操
9:30~10:00

ピアノ&カフェ
10:30~12:00
(カフェ10:00~)

ベルビクトレーニング
ミニ講座
10:30~11:00

フリーエクササイズ
13:30~16:30

26

フリーエクササイズ
9:30~12:00
18:00~20:30

きらりあ笑Time
14:00~15:30



27

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
17:30~19:00

28

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



29

きらりあマルシェ
13:30~16:00

きらりあカフェ
13:30~15:30

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

31

きらりあ体操
9:30~10:00
14:00~14:30
15:30~16:00

大好評のきらりあ体操は、開催日に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ご希望の方、下記アドレスにメールを送信してください。

後日、招待URLをお送りします♪ [【✉:kitaku-ikigai@foryou.or.jp】](mailto:kitaku-ikigai@foryou.or.jp)

【フリーエクササイズ・ゆったりリズムplus・きらりあ笑Timeは、半期毎の抽選で当選した方のみ ご参加頂けます。】