

# 12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33号 令和6年11月25日

## 介護予防チーム 活動報告

2024年（令和6年）に開催された講座等の様子です。



11/19 秋の珈琲TIME  
(俺のきらりあ俱楽部 COFFEE交流)



6/23、7/23  
ペルビック  
トレーニング  
ミニ講座



5/13～6/24 バレエの動きで  
体幹を鍛えよう♪講座十座談会



10/1～10/4 体力測定会（後期）



- ・握力・5m歩行・開眼片足立ち
  - ・長座位体前屈・5回立ち上がり
- 受付、握力測定をボランティアの方々にお手伝い頂きました。

InBody

## 介護予防チーム 新メンバーのご紹介

11月5日より、2階介護予防チームに男性職員（高久指導員）が加わりました。先月号でご紹介した小池指導員同様、いくつかの質問に答えていただきました！



Q1. 好きなものは？

Q2. 嫌いなものは？

Q3. 趣味（特技）は？

Q4. 最近のマイブームは？

Q5. きらりあ利用者様へ一言！

A1. 扱寝と散歩

A2. 虫

A3. 中学～30代までバレーボールをやっていました。  
一応、エースアタッカーでした（笑）

A4. 韓流ドラマを見ること  
(最近でもないですが…)

A5. きらりあ北での体操を通して、利用者様の健康維持・改善、多幸感を増進できるよう努めてまいります。

## 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。





# 12月 きらりあカレンダー



日	月	火	水	木	金	土				
1	2	3	4	5	6	7				
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				
				ワークショップ講師 相談会 10:00~12:00	ゆったりリズムplus Aコース 14:00~15:30	大和ライフウィズ 個別説明会 14:00~16:00				
				俺のきらりあ俱楽部 10:30~12:00	きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00	60歳からの 就活カウンセリング 13:00~15:50				
				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	フィットネス ウォーキング講座 14:00~15:30				
8	9	10	11	12	13	14				
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	60歳からの 就活カウンセリング 13:00~15:50	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	ゆったりリズムplus Bコース 14:00~15:30	きらりあ 花と緑のくらぶ 13:30~15:30				
				履歴書の書き方講座 14:00~15:30	ストリートピアノ 16:00~19:00	フィットネス ウォーキング講座 14:00~15:30				
15	16	17	18	19	20	21				
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				
				きらりあカフェ 10:00~12:00	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				
				フリーエクササイズ 13:30~16:30	ゆったりリズムplus Aコース 14:00~15:30	きらりあマルシェ 10:00~15:00 きらりあカフェ 13:00~15:00				
				ZOOM講座 14:00~15:00	ストリートピアノ 16:00~19:00	フィットネス ウォーキング講座 14:00~15:30				
22	23	24	25	26	27	28				
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	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 13:30~16:30 18:00~20:30				
					ストリートピアノ 16:00~19:00	年末合同イベント 『年末だよ！全員集合』 18:00~21:00				
29	30	31	1	2	3	4				
年末年始閉館 R6.12/29~R7.1/3迄										
きらりあ体操『ZOOM』配信しています!!			【✉: kiraria-online@foryou.or.jp】							
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希望の方、上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♪										
【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 ご参加頂けます】										

年末年始閉館 R6.12/29~R7.1/3迄

きらりあ体操『ZOOM』配信しています!!

【✉: kiraria-online@foryou.or.jp】

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希望の方、上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♪

