

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。



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＋座談会



11/19 秋の珈琲TIME
（俺のきらりあ倶楽部 COFFEE交流）



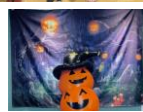
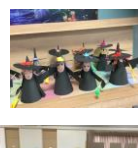
10/1～10/4 体力測定会（後期）

- ・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
の方々に手伝い頂きました。



InBody

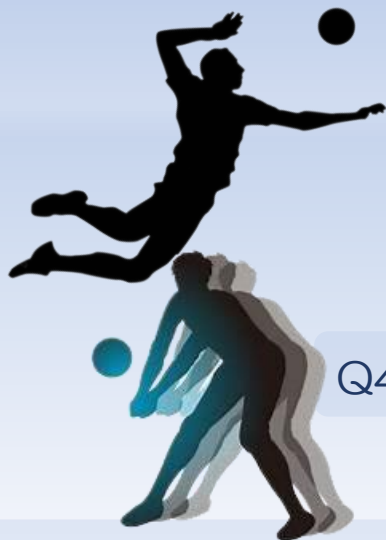


10/28、29、31 きらりあ体操 ハロウィン衣装ウィーク



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？

A1. 昼寝と散歩

Q2. 嫌いなものは？

A2. 虫

Q3. 趣味（特技）は？

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）

Q4. 最近のマイブームは？

A4. 韓流ドラマを見ること
（最近でもないですが…）

Q5. きらりあ利用者様へ一言！

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 フリーエクササイズ 9:30～12:00 13:30～16:30	2 きらりあ体操 9:30～10:00 14:00～14:30 15:30～16:00	3 きらりあ体操 9:30～10:00	4 フリーエクササイズ 9:30～12:00 18:00～20:30	5 フリーエクササイズ 9:30～12:00	6 きらりあ体操 9:30～10:00	7 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 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	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 きらりあ体操 14:00～14:30 15:30～16:00 ストリートピアノ 16:00～19:00	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 18:00～20:30 PCスキルを取り戻す ためのパソコン講座 14:00～16:00	フィットネス ウォーキング講座 14:00～15:30 フリーエクササイズ 18:00～20:30
8 フリーエクササイズ 9:30～12:00 13:30～16:30	9 きらりあ体操 9:30～10:00 14:00～14:30 15:30～16:00	10 きらりあ体操 9:30～10:00	11 フリーエクササイズ 9:30～12:00 18:00～20:30	12 フリーエクササイズ 9:30～12:00	13 きらりあ体操 9:30～10:00	14 いきいき脳活体験塾 10:00～11:30
		ピアノ&カフェ 10:00～12:00 フリーエクササイズ 13:30～16:30 履歴書の書き方講座 14:00～15:30	60歳からの 就活カウンセリング 13:00～15:50 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 きらりあカフェ 14:30～16:30 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 18:00～20:30 PCスキルを取り戻す ためのパソコン講座 14:00～16:00	きらりあ 花と緑のくらぶ 13:30～15:30 フィットネス ウォーキング講座 14:00～15:30 フリーエクササイズ 18:00～20:30
15 フリーエクササイズ 9:30～12:00 13:30～16:30	16 きらりあ体操 9:30～10:00 14:00～14:30 15:30～16:00	17 きらりあ体操 9:30～10:00	18 フリーエクササイズ 9:30～12:00 18:00～20:30	19 フリーエクササイズ 9:30～12:00	20 きらりあ体操 9:30～10:00	21 いきいき脳活体験塾 10:00～11:30
		きらりあカフェ 10:00～12:00 フリーエクササイズ 13:30～16:30 ZOOM講座 14:00～15:00	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	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	フリーエクササイズ 13:30～16:30 18:00～20:30 PCスキルを取り戻す ためのパソコン講座 14:00～16:00	きらりあマルシェ 10:00～15:00 きらりあカフェ 13:00～15:00 フィットネス ウォーキング講座 14:00～15:30 フリーエクササイズ 18:00～20:30
22 フリーエクササイズ 9:30～12:00 13:30～16:30	23 きらりあ体操 9:30～10:00 14:00～14:30 15:30～16:00	24 きらりあ体操 9:30～10:00	25 フリーエクササイズ 9:30～12:00 18:00～20:30	26 フリーエクササイズ 9:30～12:00	27 きらりあ体操 9:30～10:00	28 いきいき脳活体験塾 10:00～11:30
		LINEとカメラ 使い方講座 13:30～15:30	ピアノ&カフェ 10:00～12:00 フリーエクササイズ 13:30～16:30	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	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	ポップスコンサート 15:30～16:30 年末合同イベント 『年末だよ!全員集合』 18:00～21:00 フリーエクササイズ 18:00～20:30
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
18:00～20:30

【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 ご参加頂けます】