

# 10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31号 令和6年9月25日

## 2024年度(令和6年)後期 いきいき脳活体験塾 募集のお知らせ

9月25日(水)より、申込受付を開始いたします。

申込期間	9月25日(水)～10月15日(火)
申込方法	窓口・電話・FAX・メール
当選発表	10月21日(月) 10:00～ HP・館内掲示
定員	20名(抽選)
受講期間 (時間)	令和6年 11月2日(土)～令和7年 2月15日(土) (毎週土曜日 10:00～11:30) ※初回と最終回に認知機能テスト(T-DAS)を行います
対象	北区在住・在勤 (当館の登録証をお持ちの方)

※選挙等の日程により、予定変更になる場合がございます。  
あらかじめ、ご了承ください。

## 2024年度(令和6年)後期 介護予防プログラムスケジュール

ゆったりリズムplus 後期開始日

フリーエクササイズ 後期開始日

Aコース	Bコース	(日)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
10月16日(水)	10月23日(水)	10月6日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日

## 今月のコラム: かゆみ ～皮膚乾燥～

皮膚のかゆみはどんな季節でも感じる事があると思います。

一般的には、北風が強い冬にかゆみが酷くなると考えられます。

しかし冬以外の春、夏、秋でも湿度が低い日や汗などの刺激、植物などが原因でもかゆみが発生することも考えられます。それ以外にも、病気や内服薬などが原因でかゆみが発生することもあります。

### 【予防や対策】

①からだを洗う時は、低刺激石鹸を使用しよく泡立てて洗いましょう。

\*手に泡をのせて洗うと刺激が少ないと言われています。

\*入浴の回数、時間は適切に！ 洗いすぎは、長時間乾燥が加速します。

②入浴後(入浴しない日も1日1回程度)は、保湿剤や保湿効果のあるクリームなどを塗りましょう。

③衣類や洗濯洗剤、柔軟剤等でも、かゆみが起こることがあります。

④内服薬など使用薬剤でもかゆみが起こることも考えられます。かゆみが気になる時は、お薬手帳を持参して受診し、診断を受けた上で適切な対応をしましょう。

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。





# 10月 きらりあカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
29	30	1	2	3	4	5
<div style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <b>きらりあ体操</b> 『ZOOM』配信してます!!         </div> <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!</p>		きらりあ体操 9:30~10:00 俺のきらりあ倶楽部 10:30~12:00 体力測定会 13:30~15:00	体力測定会 9:30~11:00	体力測定会 9:30~11:00 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	きらりあ体操 9:30~10:00 体力測定会 13:30~15:00	設備工事のため 営業時間短縮 9:00~12:00 
6	7	8	9	10	11	12
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 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	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 マンション清掃の体験 相談・説明会 14:00~17:00 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	花と緑のくらぶ 13:30~15:30 フリーエクササイズ 18:00~20:30
13	14	15	16	17	18	19
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 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	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(初回) 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	フリーエクササイズ 18:00~20:30 
20	21	22	23	24	25	26
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 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 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(初回) 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	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
27	28	29	30	31	1	2
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 スマホサポ きらりあスマホ相談会 13:30~15:30	きらりあ体操 9:30~10:00 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	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 16:00~19:00	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♪  	2

【✉ : kiraria-online@foryou.or.jp】

【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】