

きらりあ通信 11月号

北区立いきがい活動センター発行 第45号 令和6年10月25日

就労支援講座 50歳以上の就労支援

履歴書の書き方講座

履歴書の作成に不安をお持ちの方を対象に、ハローワーク王子の職員より具体的な書き方について説明いたします。

日 時: 12月10日(火) 14:00~15:30

場 所: きらりあ北 1階 研修室

対 象: 北区在住・在勤の50歳以上の方

定 員: 20名(先着)

講 師: ハローワーク王子

就職支援ナビゲーター 田中 彩氏

持ち物: 筆記用具

※雇用保険受給中の方は、受給資格者証をご持参ください。

申 込: 11月1日(金)~ 先着順

《電話・窓口・Eメール・FAXにて受付》

Coffee

秋の珈琲TIME



~あなたが好きなコーヒーを淹れてみませんか?~

「俺のきらりあ倶楽部」担当職員と、いつものコーヒーを更に美味しく淹れる方法を探ってみませんか?

日 時: 11月19日(火) 10:30~11:45

※受付 10:25~

場 所: きらりあ北 1階 調理室

対 象: コーヒーを美味しく飲みたいと思う方
当館の登録証をお持ちの方

定 員: 10名(抽選)

持ち物: コーヒーの豆or粉40g程度(2~3杯分)
マイカップ(お持ちの方)

申 込: 10月25日(金)~10月31日(木)

《電話・窓口・Eメール・FAXにて受付》

発 表: 11月5日(火) HP・館内掲示



「そうだ、手紙を書こう」

アートものづくり体験ワークショップinきらりあ北

「ありがとうの気持ちを・・・手紙やはがきに書いて大切な人(お友達やご両親)に伝えませんか!

日 時: 11月23日(土) 10:00~15:00

場 所: きらりあ北 1階 多目的室・研修室

対 象: 北区在住・在勤・在学の小学生以上の方
(小学生保護者同伴、未就学児の参加可)

定 員: 各12名(先着)

費 用: 有料(ワークショップにより異なります)

申 込: 当日、直接会場へお越しください

- ・創作はがき(折り紙/切り絵)
- ・3色パステルアート(ヒーリングアート)
- ・絵葉書(絵手紙技法)
- ・筆文字アート(己書)(左手毛筆)
- ・飾り文字(カリグラフィー)
- ・イラスト画

など

フィットネスウォーキング講座

ただ「歩くこと」から「効果的に歩くこと」を目的とし、転倒予防・基礎体力の向上を目指しませんか?

日 時: 11月30日(土)~12月21日(土)

【毎週土曜日 全4回】

14:00~15:30

場 所: きらりあ北 2階ホール

対 象: 北区在住・在勤の方
当館の登録証をお持ちの方

定 員: 10名(抽選)

申 込: 11月1日(金)~11月15日(金)

《電話・窓口・Eメール・FAXにて受付》

発 表: 11月19日(火) HP・館内掲示

※詳細は「介護予防のお知らせ」をご覧ください。



※お知らせ

10月26日(土)・10月27日(日)は、衆議院選挙のため、全てのプログラムは中止となりますのでご了承ください。

LINE お友だち募集中!!



YELL会員募集中!!

公式HP ▶ <https://www.foryou-yell.net>



【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申請書の作成が必要となる場合がございます。登録には保険証等身分証明書が必要となりますのでご持参ください。

きらりあマルシェを開催します！

日時 12月21日(土) 10:00～15:00

場所 1階ロビー・多目的室・研修室・駐車場

10:00～15:00

★ハンドメイドコーナー

★美容・健康・栄養コーナー

★やさいも販売

13:00～15:00

★きらりあカフェ

♪ **パフォーマンス** ♪

※開催時間等については決定次第HPでご案内いたします。

10:00～12:00

「アート・ものづくり体験」

★ワークショップ

★野菜販売

ハーモニカ

チェリーハーモニカメイツ代表
金澤 喜章さん

バイオリン

音楽専門学校生
堀井 奏志さん

キッズダンス

ファンキーモンキーズ

きらりあ「花と緑のくらぶ」

苗の植え替えを行います！お気軽にご参加ください♪

日時 11月9日(土) 13:30～15:30

場所 きらりあ北 1階 多目的室

対象 北区在住・在勤の方

申込 特に必要ありません。

当日直接お越しください！

持ち物 汚れても良い服装・エプロン・タオル・飲み物など

きらりあ花と緑のくらぶ
メンバー募集中!!

スマサポ (シニアボランティア講師) による

きらりあスマホ相談会

スマホについての困りごとやお悩みに答える相談会を開催します！シルバー世代のスマホボランティア講師が、相談者に寄り添ってお伝えします。

日時 11月25日(月)

①13:30～14:00 ②14:00～14:30

③14:30～15:00 ④15:00～15:30

場所 きらりあ北 1階 多目的室

定員 1人30分 計12名

対象 ・当館の登録証をお持ちの方
・北区内在住・在勤の60歳以上の方

申込 10月25日(金)～11月8日(金) (抽選)

《電話・窓口・Eメール・FAXにて受付》

発表 11月13日(水) HP・館内掲示

初めての人のためのZOOM講座

ZOOMを体験・学んでみませんか。

インストールから初歩的な機能の使い方をお伝えします。

この機会にチャレンジしてみませんか。

日時 ①11月19日(火) 14:00～15:00

②12月17日(火) 14:00～15:00

(①②同一内容です)

場所 きらりあ北 1階 研修室

対象 ・ビデオ通話ZOOMに興味があり、体験してみたい方
・北区内在住・在勤の55歳以上の方
・当館の登録証をお持ちの方

定員 5名 (先着順)

費用 無料

申込 10月25日(金)～先着順

《電話・窓口・Eメール・FAXにて受付》

ストリートピアノ

日付 毎月 第2・4 火曜日 10:00～12:00

毎週 木曜日 16:00～19:00

場所 きらりあ北 本館1階ロビーにて

11月の開催日

【火曜日】 10:00～12:00
12日、26日

【木曜日】 16:00～19:00
7日、14日、21日、28日

ハーモニカやウクレレ等、他の楽器演奏をご希望の方はお電話・窓口にて事前にご相談ください。(演奏は火曜日のみ)

きらりあカフェ

11月の開催日

【火曜日】 10:00～12:00
…12日、26日

【木曜日】 14:30～16:30
…14日、21日

【土曜日】 10:00～12:00
…23日

《メニュー》

コーヒー

紅茶

ココア

他 冷たい飲み物もあります♪

俺のきらりあ倶楽部

日時 11月5日(火)10:30～12:00

定員 10名

※申込不要(当日先着順 定員になり次第受付終了)

場所 きらりあ北 2階 ホール

対象 北区内在住、在勤の男性
※当館の登録証をお持ちの方

採れたて野菜販売会を開催します!!

日時 11月23日(土) 10:00～12:00

場所 きらりあ北 1階 ロビー

上記日程で**野菜販売会**を予定しています！
ぜひお越しください♪

※荒天中止、売り切れ次第終了となります。

大和ライフウィズ個別相談会

高齢者の方から人気の清掃業務をご案内♪
 「黙々とお仕事に取り組む事が出来る」
 「むずかしいお仕事ではない」「短時間働ける!!」等のお声を頂いております。北区をはじめ都内各域に渡るお仕事を、複数ご案内可能です。
 少しでも気になるという方はお気軽にお越し下さい。

日時: 11月11日(月) 14:00~16:00

場所: きらりあ北 多目的室

定員: 6名(お一人様20分の交代制)

申込: 10月25日(金)~先着順

《電話・窓口・Eメール・FAXにて受付》



働くから元気になる!

初めての仕事探し講座



これからお仕事をご希望されている方、求人検索に苦勞されている方、ハローワークや一般の求人サイトでのパソコンやスマホで求人検索する際のコツについて、実践的に学びませんか?

日時

パソコン:11月13日(水)10:00~12:00
 スマホ :11月20日(水)10:00~12:00

定員

各3名

場所

きらりあ北 多目的室

申込

10月25日(金)~先着順
 《電話・窓口・Eメール・FAXにて受付》

対象

北区在住・在勤の方



育児支援を「してほしい」 ファミリー会員になりたい方

【対象】 北区在住在勤で生後57日~小学6年生の子育てをしている方

【活動例】 ・保育園/幼稚園/習い事の送迎
 ・一時預かり
 (在宅ワーク/外出/リフレッシュ理由)

【申込】 下記の連絡先にて事前に説明会日時をご予約ください。
 (zoomでオンライン登録会も対応中)



【お問合せ先】

北区ファミリー・サポート・センター (TEL: 03-3912-1909)

王子6-7-3 子ども家庭支援センター内 (受付時間 9時30分~5時30分)

有償ボランティア

育児支援を「したい」

サポート会員になりたい方



【対象】 下記の二日間に参加できる方 (20歳以上) (50~70代を中心に活躍中。知人、夫婦で一緒にご参加もOKです。)

【日時】 11/20(水)、11/21(木)
 9:30~16:00

【会場】 滝野川会館 (西ヶ原1-23-3)

【申込】 北区ファミリー・サポート・センター
 TEL: 03-3912-1909 11/13(水)まで

【講義内容】

- ・講義 (子育て支援、生活ケア、発達、遊び、事故など)
- ・サポート会員体験談、会員登録説明会



滝野川・名主の滝老人いこいの家よりお知らせ

押し花はがきづくり



日時 12月1日(日) 13:30~14:30
場所 滝野川老人いこいの家 大広間
対象 区内在住の60歳以上の方
定員 12名(抽選) **費用** 100円
申込 ご本人が滝野川老人いこいの家の窓口・電話・FAX・メールにて
申込期間 11月1日(金)~11月19日(火)
 ※抽選結果は11月20日(水)以降**当選者のみ電話にて**ご連絡いたします。

第1回名主の滝老人いこいの家 ボッチャ大会



日時 12月11日(水) 10:00~12:00
場所 名主の滝老人いこいの家 2階大広間
対象 区内在住の60歳以上の方
定員 16名(抽選) **費用** 無料
申込 ご本人が名主の滝老人いこいの家
方法 窓口・電話・FAX・メールにて
申込期間 11月15日(金)~11月30日(土)
 ※抽選結果は12月3日(火)以降**当選者のみ電話にて**ご連絡いたします。

滝野川老人いこいの家(北区滝野川1-46-7)

☎: 03-3915-5545 FAX: 03-3915-5615 ✉ takinogawa-ikoinoie@foryou.or.jp

名主の滝老人いこいの家(北区岸町1-15-25)

☎: 03-3909-3083 FAX: 03-5948-5303 ✉ nanushi-ikoinoie@foryou.or.jp

【老人いこいの家の休館日】 毎週月曜と年末年始(12月29日~1月3日)

滝野川



名主の滝





きらりあ 求人情報



下記に記載の求人以外にも、「きらりあ北」HPや館内には多数求人票のお知らせがございます。
 気になる求人がございましたら窓口までお問い合わせください。タイミングによっては募集が終了している場合もございますのでご了承ください。
 また、個別での相談も受け付けております。事前にお問い合わせいただけますとスムーズにご案内する事が可能です。

求人番号:100-10 ★東十条駅近くのデイサービス 午前中のお仕事です★	
お仕事内容(職種)	調理(補助スタッフ付き皆で協力して行います)
就業場所	東京都北区中十条2丁目
雇用形態	パート
勤務日数	週1日～5日以上 ※相談可
賃金(時給)	1,163円 + 通勤手当支給
勤務時間	①8:30～12:00または9:00～12:00
その他 ・特記事項 ・必要資格 ・必要経験 等	デイサービスの昼食作り・盛り付けをお願いします。 任せきりではないので安心ください。 【年齢】 不問 【必要経験】 不問 【必要資格】 不問

求人番号:137-1 ★銭湯の脱衣所内の清掃！ 1時間勤務でOK★	
お仕事内容(職種)	男女脱衣所の掃除機かけ、ロッカーの水拭き、床のモップ水拭きなど
就業場所	東京都北区上中里2丁目
雇用形態	パート
勤務日数	週2日以上
賃金(時給)	1,500円 + 通勤手当無し
勤務時間	①9:30～10:30 ②10:00～11:00
その他 ・特記事項 ・必要資格 ・必要経験 等	・徒歩、自転車等で通える方 ・長期で勤務できる方

求人番号:073-1 ★大手事業所の訪問介護のお仕事です★	
お仕事内容(職種)	訪問介護サービスのヘルパー業務 (身体介護・生活援助)
就業場所	東京都北区王子3丁目
雇用形態	パート
勤務日数	週1日1時間～可能 (ご希望の時間帯をご相談ください)
賃金(時給)	生活援助 1,344円 身体介護 2,001円
勤務時間	7:00～21:00の時間帯で週1日1時間～OK
その他 ・特記事項 ・必要資格 ・必要経験 等	【必要な資格】初任者研修(ヘルパー2級)以上 ・介護保険サービスの場合、 特定処遇改善手当120円/時間 ・土日祝日手当100円/時間 ・自転車持込手当1,000円/月 ・年次有給休暇は法定通り ・制服貸与

求人番号:114-12 ★60歳以上の方、未経験者ともに活躍されています★	
お仕事内容(職種)	駐輪場・駐車場の整理
就業場所	赤羽駅 西口
雇用形態	パート
勤務日数	週4日～5日
賃金(時給)	1,163円 + 通勤手当支給
勤務時間	①6:00～12:00 ②7:00～12:00 ③12:00～18:00 ④18:00～23:00 ほか
その他 ・特記事項 ・必要資格 ・必要経験 等	JR赤羽駅西口地下の「駐輪場・駐車場管理」のお仕事です ・駐輪場の契約者、一時利用者の受付 ・売上金のチェック・整理・巡回 ・駐輪場、駐車場の清掃 ・ソフト制勤務 ・22時～23時の時給:25%増 ・年次有給休暇は法定通り付与 ・制服貸与あり

求人番号:60-6 ★自宅から1時間圏内の勤務地★ ★週2日～3時間～相談可能★	
お仕事内容(職種)	マンション管理員代行業務
就業場所	東京都北区エリア・23区内
雇用形態	パート
勤務日数	週2日～週5日
賃金(時給)	1,163円 + 通勤手当支給
勤務時間	7:30～18:00 左記3時間以上の勤務
その他 ・特記事項 ・必要資格 ・必要経験 等	・共用部の日常清掃、巡回、受付、点検、立ち合いなど ・加入保険、年次有給休暇、休憩時間は雇用条件により適用

求人番号:111-5 ★学校内の一般清掃・未経験OKです★	
お仕事内容(職種)	清掃
就業場所	東京都文京区千石3丁目
雇用形態	パート
勤務日数	①火・木 ②土
賃金(時給)	1,170円 + 通勤手当有
勤務時間	①11:00～14:00 ②7:00～13:00(土曜)
その他 ・特記事項 ・必要資格 ・必要経験 等	・通勤手当(上限あり) 20,000円/月 ・未経験者歓迎、丁寧にお教えしますのでご安心ください。

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

HP: <https://www.foryou.or.jp/facility/kitakuikigai/w133/>

アクセスはこちら▼

