

11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32号 令和6年10月25日

フィットネスウォーキング講座 募集のお知らせ

11月1日(金)より、申込受付を開始いたします。

| | |
|--------------|---|
| 申込期間 | 11月1日(金)～11月15日(金) |
| 申込方法 | 窓口・電話・FAX・メール |
| 当選発表 | 11月19日(火) 10:00～ HP・館内掲示 |
| 定員 | 10名(抽選) |
| 受講期間 (時間) | 令和6年 11月30日(土)～令和6年 12月21日(土) (毎週土曜日 14:00～15:30) 全4回 ※初回と3回目に歩行状態・脚筋力を測定します。 現在の歩行フォームをチェック→ 自身で気付く→ 見直し 正しい歩き方を身に付け、基礎体力向上を目指す講座です。 |
| 対象 | 北区在住・在勤 (当館の登録証をお持ちの方) |



自分の歩き方、
この機会に見直して
みませんか？

介護予防チーム 新メンバーのご紹介

既にお気づきの方もいらっしゃると思いますが、10月中旬より 2階介護予防チームに新メンバー(小池先生)が加わりました。小池先生に、いくつかの質問をしてみました！

Q1. 好きなもの(食べ物)は？

A1. 白米、果物

Q2. 嫌いなもの(食べ物)は？

A2. シナモン、
ココナッツ、レバー

Q3. 最近ハマっていることは？

A3. 瞑想

Q4. 担当する介護予防プログラムを教えてください！

A4. ゆったりリズムplus(栄養講話(来期より)&運動)
きらりあ体操、フリーエクササイズです。

Q5. きらりあの利用者様へ一言！

A5. 大きい体をした小さい池です！！
これから宜しく願います。



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。





11月 きらりあカレンダー



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
|---|---|---|---|---|---|---|



きらりあ体操『ZOOM』配信しています!!

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!!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♪

【✉ : kiraria-online@foryou.or.jp】



| | |
|---|--------------------------|
| 1 | 2 |
| きらりあ体操 9:30~10:00 | いきいき脳活体験塾 「初回検査」のみ |
| 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 |
| PCスキルを取り戻すためのパソコン講座 14:00~16:00 | |

| | | | | | | |
|--|--|---------------------------------|--|--------------------------------------|---|--------------------------------|
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 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 | 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 18:00~20:30 | きらりあ 花と緑のくらぶ 13:30~15:30 |
| | | 俺のきらりあ倶楽部 10:30~12:00 | | ストリートピアノ 16:00~19:00 | PCスキルを取り戻すためのパソコン講座 14:00~16:00 | フリーエクササイズ 18:00~20:30 |
| | | フリーエクササイズ 13:30~16:30 | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--------------------------|--|--------------------------------------|---|--------------------------|
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 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 |
| | 大和ライフウィズ 個別説明会 14:00~16:00 | ピアノ&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 18:00~20:30 | フリーエクササイズ 18:00~20:30 |
| | | 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 | きらりあカフェ 14:30~16:30 | PCスキルを取り戻すためのパソコン講座 14:00~16:00 | |
| | | | | ストリートピアノ 16:00~19:00 | | |

| | | | | | | |
|--|--|---|--|--------------------------------------|---|--|
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 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 | ワークショップ 「そらだ、手紙を書こう」 10:00~15:00 |
| | | 俺のきらりあ倶楽部 COFFEE 交流 秋の珈琲TIME 10:30~11:45 | 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 18:00~20:30 | 野菜販売会 &カフェ 10:00~12:00 |
| | | 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 | きらりあカフェ 14:30~16:30 | PCスキルを取り戻すためのパソコン講座 14:00~16:00 | フリーエクササイズ 18:00~20:30 |
| | | ZOOM講座 14:00~15:00 | | ストリートピアノ 16:00~19:00 | | |

| | | | | | | |
|--|--|--------------------------|--|--------------------------------------|---|-----------------------------------|
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 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 |
| | スマサボ きらりあスマホ相談会 13:30~15:30 | ピアノ&カフェ 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 | フリーエクササイズ 13:30~16:30 18:00~20:30 | 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 13:30~16:30 | | ストリートピアノ 16:00~19:00 | PCスキルを取り戻すためのパソコン講座 14:00~16:00 | 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】