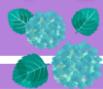


6月 介護予防のお知らせ



北区立いきがい活動センター発行 第39号 令和7年5月25日



グループエクササイズ体験講座(6月開催) 申込概要

現在フリーエクササイズに参加されていない方(抽選に外れてしまった方や未体験の方)を対象に、グループエクササイズ(立位での集団運動)を体験していただく講座です。是非この機会にご参加ください。

開催日時	※令和7年6月7日(土)、14日(土)、28日(土)の3回 14:30~15:30
定員	30名(先着) 開始時間30分前より受付開始
会場	きらりあ北2階ホール (開始後の入場はできません)
持ち物	トレーニングシューズ(必須)、飲み物、動きやすい服装
対象	当館の登録証をお持ちの方、現在フリーエクササイズに参加されていない方
内容	グループエクササイズ(30分) & クールダウン(20分)



※東京都議会議員選挙前日(6月21日 土曜日)は休講となります。7月も開催予定です。

ペルビクトレーニング ミニ講座 申込概要

骨盤底筋を鍛える『ペルビクトレーニング ミニ講座』を対面とZOOM配信のハイブリット方式で実施いたします。申込については下記をご参照ください。

開催日時	令和7年6月17日(火) 10:30~11:00	
定員	対面: 50名(先着)	オンライン配信: 定員なし
会場	きらりあ北2階ホール/ZOOM	
持ち物	手拭の大きさのタオル(必須)、飲み物、動きやすい服装	
対象	当館の登録証をお持ちの方	
申込み	対面	オンライン(ZOOM)
	当日1階受付にて(先着)	5/25(日)~6/14(土)下記メールまで kiraria-online@foryou.or.jp



今月のコラム:コーディネーション能力を強化しよう!

コーディネーション能力(7つに分類)とは、さまざまな種類の能力が総合的に発揮される能力のことです。簡単にいうと、自分のイメージ通りに身体を動かす能力です。

自分の身体をイメージ通りにスムーズに動かすためには、目や耳などの感覚器から入ってきた情報を脳が上手に処理し、筋肉など体の各部分へ適切に指令を出すよう神経回路を鍛えることが大切です。

ダンスは代表的な「コーディネーション・エクササイズ」であり、ダンスには外部から得た情報を素早く反応・判断し、それに対して適切に体を動かす能力が必要です。

高齢者の認知機能の向上に効果的という研究も発表されています。

さまざまな動きを体験し、その感覚を組み合わせ、状況に応じた体の動きや力加減などを調整することで、コーディネーション能力が徐々に強化されていきます。



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

※ご利用には登録証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。





6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
	きらりあダンスクラブ 10:30~11:10	俺のきらりあ倶楽部 (男性限定) 10:30~12:00	ゆったリズム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	グループエクササイズ 体験講座 14:30~15:30
		フリーエクササイズ 13:30~16:30		きらりあカフェ 14:30~16:30		フリーエクササイズ 18:00~20:30
				ストリートピアノ 16:00~19:00		
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
	きらりあダンスクラブ 10:30~11:10	ピアノ&カフェ (ピアノ) 10:00~12:00	初めての仕事探し 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	きらりあ 花と緑のくらぶ 13:30~15:30
		フリーエクササイズ 13:30~16:30	ゆったリズムplus Bコース 14:00~15:30	きらりあカフェ 14:30~16:30		グループエクササイズ 体験講座 14:30~15:30
		大和ライフウィズ 個別相談会 14:00~16:00		ストリートピアノ 16:00~19:00		フリーエクササイズ 18:00~20:30
		ストリートピアノ 16:00~19:00				
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	東京都議会議員選挙 準備のため 全プログラム休止
	きらりあダンスクラブ 10:30~11:10	きらりあカフェ 10:00~12:00	ゆったリズム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	
		ベルビクトレーニング ミニ講座 10:30~11:00	初めての仕事探し 講座(スマホ) 10:00~12:00	きらりあカフェ 14:30~16:30	60歳からの 就活カウンセリング 13:00~16:00	
		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		
		ZOOM講座 14:00~15:00				
22	23	24	25	26	27	28
東京都議会議員選挙 全プログラム休止	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	きらりあマルシェ 10:00~15:00
	きらりあダンスクラブ 10:30~11:10	ピアノ&カフェ (ピアノ) 10:00~12:00	ワークショップ&カフェ 10:00~12:00 14:00~16:00	きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00	ワークショップ&カフェ 10:00~12:00 14:00~16:00	きらりあカフェ 10:00~12:00 13:00~16:00
	スマサポ きらりあスマホ講座 13:30~15:30	フリーエクササイズ 13:30~16:30	ゆったリズムplus Bコース 14:00~15:30	きらりあカフェ 14:30~16:30	フリーエクササイズ 13:30~16:30 18:00~20:30	グループエクササイズ 体験講座 14:30~15:30
		ストリートピアノ 16:00~19:00		ストリートピアノ 16:00~19:00		フリーエクササイズ 18:00~20:30
29	30	<p>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ご希望の方、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♪</p> <p>きらりあ体操『ZOOM』配信しています!! 【☐: kiraria-online@foryou.or.jp】</p>				
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					
	きらりあダンスクラブ 10:30~11:10					
	YELL登録会 14:30~15:00					

【フリーエクササイズ、ゆったリズム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】