

7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40号 令和7年6月25日



グループエクササイズ体験講座(7月開催) 申込概要

6月に引き続き、7月も開催いたします。

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)と、クールダウン(ストレッチ)を体験していただく講座です。

開催日時	※令和7年7月5日(土)、12日(土)、の2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)



今月のコラム:コーディネーション能力(具体例)

前月号に載せたコーディネーション能力(自分のイメージ通りに身体を動かす7つの能力)について、詳細と具体例を掲載します。高齢者の認知機能向上に効果的と言われている現在開催中の「ダンス講座」や介護予防プログラムの「リズム体操」等は、このうち4つの能力向上を目指して行っています。

1: 定位能力

自分と相手や物との位置関係を正確に把握する能力

例) サッカーで味方やゴールの位置を把握してパスする

2: 変換能力

状況の変化に応じて素早く動きを切り替える能力

例) バasketボールでドリブル中に相手が来たらパスに変える

3: 反応能力

合図や動きに素早く反応し対応する能力

例) スタートの合図で素早く動き出し、ストップの合図で動きを止める

4: 連結能力

体全体や各所を無駄なくスムーズに動かす能力

例) ダンスで手足の動きを同時に動かす

5: 識別能力

道具や動きの違いを見分けて正しく対応する能力

例) ピッチャーの速球かカーブかを見分けバットを振るタイミングを変える

6: リズム能力

リズム感を養い、音やタイミングをつかむ能力

例) 音楽に合わせてダンスする

7: バランス能力

動作中の全身のバランスを保ったり立て直す能力

例) 片足立ちで倒れずにキープしたり、転びそうになっても身体を立て直す



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。





7月 きらりあカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
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、下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♪		1 きらりあ体操 9:30~10:00	2 フリーエクササイズ 9:30~12:00 18:00~20:30	3 フリーエクササイズ 9:30~12:00	4 きらりあ体操 9:30~10:00	5 いきいき脳活体験塾 T-DAS (検査のみ)
		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		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
6 フリーエクササイズ 9:30~12:00 13:30~16:30	7 きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00	8 きらりあ体操 9:30~10:00	9 フリーエクササイズ 9:30~12:00 18:00~20:30	10 フリーエクササイズ 9:30~12:00	11 きらりあ体操 9:30~10:00	12 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 15:30~16:30	フリーエクササイズ 13:30~16:30 18:00~20:30	野菜販売会 10:00~12:00
		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		きらりあ 花と緑のくらぶ 13:30~15:30
				ストリートピアノ 16:00~19:00		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 18:00~20:30
13 フリーエクササイズ 9:30~12:00 13:30~16:30	14 きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00	15 きらりあ体操 9:30~10:00	16 フリーエクササイズ 9:30~12:00 18:00~20:30	17 フリーエクササイズ 9:30~12:00	18 きらりあ体操 9:30~10:00	参議院選挙候補日のため、すべてのプログラムは中止
	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	
	一緒に学ぼう熱中症 10:30~11:30	フリーエクササイズ 13:30~16:30	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		
	大和ライフウィズ 個別相談会 14:00~16:00	ZOOM講座 14:00~15:00		ストリートピアノ 16:00~19:00		
20 参議院選挙候補日のため、すべてのプログラムは中止	21 きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00	22 きらりあ体操 9:30~10:00	23 フリーエクササイズ 9:30~12:00 18:00~20:30	24 フリーエクササイズ 9:30~12:00	25 きらりあ体操 9:30~10:00	参議院選挙候補日のため、すべてのプログラムは中止
		ピアノ&カフェ (ピアノ) 10:00~12:00	ワークショップ 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 10:00~12:00 14:00~16:00	
		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	
				ストリートピアノ 16:00~19:00		
27 参議院選挙候補日のため、すべてのプログラムは中止	28 きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00	29 きらりあ体操 9:30~10:00	30 フリーエクササイズ 9:30~12:00 18:00~20:30	31 フリーエクササイズ 9:30~12:00	きらりあ体操『ZOOM』 配信しています!! 【✉kirariaonline @foryou.or.jp】	
	スマサポ きらりあスマホ相談会 13:30~15:30	フリーエクササイズ 13:30~16:30		きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00		
		マンション管理員 体験・相談会 13:30~15:30		ストリートピアノ 16:00~19:00		

【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】