

9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42号 令和7年8月25日

2025年度(令和7年)後期 体力測定会開催のお知らせ

右記日程で体力測定を行います。

是非お気軽にご参加ください。

測定は**下記の5種目**となります。

- 握力
- 5m歩行
- 開眼片足立ち
- 長座位体前屈
- 5回立ち上がりテスト
- ご希望の方 **InBody** (体成分分析)
zaRitz (運動機能分析)

※登録証・室内運動靴をご持参下さい。

(室内運動靴がないと受けられない種目があります)

各枠1～3名 「受付・測定サポート」をご協力いただけるボランティアさん募集中
1階窓口にてご登録お願いします(同日、ご自身の測定参加も可能です)

		9月30日	10月1日	10月3日
		(火)	(水)	(金)
午前	9:30 ～ 11:00		○	
午後	13:30 ～ 15:00	○		○

参加費	無料
定員	各回 25名

受付	8月25日(月)～ 定員に達するまで
	申込先着順 (窓口・電話にて)

『za Ritz(ザ リッツ)』運動機能分析装置 導入しました

フリーエクササイズ等の運動プログラムや半年毎の体力測定参加者に対し、体の状態を知っていただくため『In Body(インボディ)体成分分析装置』測定を促してきました。数値化された結果を見て、体の変化や運動効果に気付き、今後の課題設定に役立てることが出来ます。

そしてこの度、新しく『za Ritz(ザ リッツ)運動機能分析装置』を導入いたしました。この体力測定の機会に、是非お試しください。各々の特徴は下記のとおりです。

【In Body(インボディ)体成分分析装置】

体重、筋肉量のほか、体の基本成分である水分、タンパク質、ミネラル、体脂肪などを分析し、体の状態を検査(体成分分析)します。



【za Ritz(ザ リッツ)運動機能分析装置】



椅子に座った状態から、最大努力で立ち上がることで、筋力、素早さ、バランス能力(運動機能分析)を評価します。年齢別の平均値と比較して高いか低いか、何歳相当かを確認することもできます。

～いきいき脳活体験塾休講のお知らせ～

9月27日(土)は、講師の都合により休講となります。T-DASは予定通り10月4日(土)の実施です。

北区立いきがい活動センター「きらりあ北」

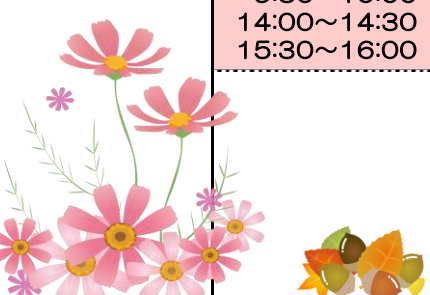
北区王子5-2-5-101 (UR都市機構王子5丁目団地内)

☎: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。



9月 きらりあカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	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
		きらりあカフェ 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	フリーエクササイズ 18:00~20:30
		俺のきらりあ倶楽部 (男性限定) 10:30~12:00		きらりあカフェ 14:30~16:30		
		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		
7	8	9	10	11	12	13
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
	YELL登録会 14:30~15:00	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	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		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		ストリートピアノ 16:00~19:00		
14	15	16	17	18	19	20
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
		きらりあカフェ 10:00~12:00	合同体育祭 14:00~16:00	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	ピアノ&カフェ (ピアノ) 14:00~16:00
		フリーエクササイズ 13:30~16:30		きらりあカフェ 14:30~16:30	おしごと応援フェ ア 14:00~16:30	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		
21	22	23	24	25	26	27
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	野菜販売会 10:00~12:00
	スマホサポ きらりあスマホ講座 13:30~15:30	ピアノ&カフェ 10:00~12:00	初めての仕事探し 講座 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	ワークショップ 10:00~15:00
		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		ストリートピアノ 16:00~19:00		
28	29	30	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♪			
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				
		体力測定会 13:30~15:00				

きらりあ体操『Zoom』配信しています!!
 【☐: 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 ご参加頂けます。】