

2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35号 令和7年1月25日

2025年度(令和7年)前期 介護予防プログラムスケジュール

①フリーエクササイズ 初回目

4月8日(火)

②ゆったりリズムplus 初回目

Aコース

Bコース

4月16日(水)

4月23日(水)

上記、介護予防プログラムの申込が、下記日程で始まります。(※は①②共通)

※申込期間	2月3日(月) AM10:00~2月28日(金)	
フリーエクササイズ 申込可能枠(最大)	 午前・午後	 夜間
	2コース	2コース
※申込方法	1F窓口・電話・メール・FAX (抽選)	
※当選発表	3月12日(水) AM10:00~ HP・館内掲示	

〈フリーエクササイズ お申込みに関する注意事項〉

- ・同じ曜日で、複数回の利用はできません。
- ・優先順位等ご希望の受付はできかねます。
- ・より多くの方にご参加いただけるよう、当選発表後に辞退受付期間を設けます。
- ・当選された方は、初回目迄に「問診票」提出(1F受付に所定用紙有)をお願いします。
- ・**4回連続欠席された場合、受講枠の登録が取り消されます。**

※辞退受付期間

3月12日(水) AM10:00~3月19日(水)

キャンセル待ち受付

3月25日(火) AM10:00~ 1F窓口にて受付開始

〈フリーエクササイズ 繰上当選・キャンセル待ちに関する注意事項〉

- ・繰上当選は、新規の方(過去に受講された事が無い方)が優先されます。
- ・繰上当選の方へは、確定した段階で順次直接ご連絡いたします。
- ・キャンセル待ちは定員に達したコースで、1F窓口でのみ受付を行います。
- ・空き枠は変動するため、お問合せにはお答えできないことをご了承ください。

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

※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。





2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!! [【☐ : kiraria-online@foryou.or.jp】](mailto:kiraria-online@foryou.or.jp)



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♪

1	いきいき脳活体験塾 10:00~11:30 フリーエクササイズ 18:00~20:30					
2	3	4	5	6	7	8
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
<p>2025年は2月2日の日曜日が節分 恵方巻の方角は→西南西</p>		きらりあカフェ 10:00~12:00 ワークショップ講師 相談会 10:00~12:00 俺のきらりあ倶楽部 (男性限定) 10:30~12:00 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 	きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00 きらりあカフェ 14:30~16:30 ストリートピアノ 16:00~19:00	ファッションショー 映像アルバム上映会 10:10~12:10 フリーエクササイズ 13:30~16:30 18:00~20:30 大和ライフウィズ 個別相談会 14:00~16:00	きらりあ 花と緑のくらぶ 13:30~15:30 フリーエクササイズ 18:00~20:30
9	10	11	12	13	14	15
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 (T-DAS) 最終回 検査のみ
		ピアノ&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 Bコース 14:00~15:30	きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00 きらりあカフェ 14:30~16:30 ストリートピアノ 16:00~19:00	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
16	17	18	19	20	21	22
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	きらりあマルシェ 10:00~15:00
		きらりあカフェ 10:00~12:00 フリーエクササイズ 13:30~16:30 ZOOM講座 14:00~15:00	初めての仕事探し 講座(パソコン) 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 きらりあカフェ 14:30~16:30 ストリートピアノ 16:00~19:00	フリーエクササイズ 13:30~16:30 18:00~20:30	きらりあカフェ 10:00~12:00 13:00~15:00 フリーエクササイズ 18:00~20:30
23	24	25	26	27	28	
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	
		ピアノ&カフェ 10:00~12:00 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 ゆったりリズムplus Bコース 14:00~15:30	きらりあ説明会 13:30~14:30 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00 きらりあカフェ 14:30~16:30 ストリートピアノ 16:00~19:00	防災訓練 10:00~11:00 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、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。】