

3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24号 令和6年2月25日

ファッションショー開催に伴う事業休止について

3/23(土)開催のファッションショーに伴い、下記の事業を

3/21(木)～3/24(日)

の間に休止させていただきます。

きらりあ体操、フリーエクササイズ

令和6年度上期 「介護予防プログラム」について

下記にフリーエクササイズキャンセル待ちの概要について改めて告知させていただきます。

申込期間	4/1(月)～先着順	
申込受付	事務所受付にて	
繰上日程	1回目	2回目
	6/1(土)	8/1(木)
繰上通知	電話連絡(繰上げ対象者のみ)	

- 当選繰上は過去にフリーエクササイズ登録された事が無い、新規の方が最優先となります。
※新規繰上の方は事前にオリエンテーションの受講が必須となります
- キャンセル待ち申込時に希望コースをお伺いいたします。
申込数に制限はございません。
- キャンセル待ちは定員に達したコースで行います。

抽選申込当選日の3/18(月)時点で定員割れしているコースは、定員になるまで3/25(月)から例年通りの**先着申込**を行います。

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。



3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 きらりあ体操 9:30~10:00 リズムダンス講座 10:30~11:00 フリーエクササイズ 13:30~16:30 18:00~20:30	2 フリーエクササイズ 18:00~20:30
3 フリーエクササイズ 9:30~12:00 13:30~16:30	4 きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00	5 きらりあ体操 9:30~10:00	6 フリーエクササイズ 9:30~12:00 18:00~20:30	7 フリーエクササイズ 9:30~12:00	8 きらりあ体操 9:30~10:00	9 花と緑のくらぶ 13:30~15:30 フリーエクササイズ 18:00~20:30
		俺のきらりあ倶楽部 10:30~12:00	ゆったリズムplus Aコース 14:00~15:30	お仕事フェア 13:30~16:30	リズムダンス講座 10:30~11:00	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		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	
				ストリートピアノ 16:00~19:00	大和ライフウィズ 個別相談会 14:00~16:00	
10 フリーエクササイズ 9:30~12:00 13:30~16:30	11 きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00	12 きらりあ体操 9:30~10:00	13 フリーエクササイズ 9:30~12:00 18:00~20:30	14 フリーエクササイズ 9:30~12:00	15 きらりあ体操 9:30~10:00	16 フリーエクササイズ 18:00~20:30
		ピアノ&カフェ 10:00~12:00	ゆったリズムplus Bコース 14:00~15:30	きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00	リズムダンス講座 10:30~11:00	
		ペルビクトレーニング フォローアップ講座 10:30~11:00		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 13:30~16:30				
17 フリーエクササイズ 9:30~12:00 13:30~16:30	18※ きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00	19 きらりあ体操 9:30~10:00	20 フリーエクササイズ 9:30~12:00 18:00~20:30	21 ストリートピアノ 16:00~19:00	22	23 ユニバーサル ファッションショー 13:00~16:00 野菜販売会 13:00~15:00
	ZOOM講座 10:30~11:30	フリーエクササイズ 13:30~16:30	初めてのお仕事 探し講座(パソコン) 10:00~12:00	ファッションショーの開催の為、 きらりあ体操・フリーエクササイズ休止		
24	25 きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00	26 きらりあ体操 9:30~10:00	27 フリーエクササイズ 9:30~12:00 18:00~20:30	28 フリーエクササイズ 9:30~12:00	29 きらりあ体操 9:30~10:00	30 フリーエクササイズ 18:00~20:30
		ピアノ&カフェ 10:00~12:00	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	
全プログラム休止		初心者向けスマホ講座 10:10~11:40 13:30~15:00		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				
31 フリーエクササイズ 9:30~12:00 13:30~16:30						

※3月18日(月)は定期清掃の為に18時で閉館となります。

【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】