

5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38号 令和7年4月25日



2025年度(令和7年)前期 体力測定会の様子

4月2日(水)、4月4日(金)、4月6日(日)、今年度 前期の体力測定会が行われました。今回は、前回より多くの方々が、ボランティアとして参加。受付や測定のサポートをしてくださり、大変スムーズに測定会を行うことができました。



体力測定ボランティアにご協力
いただきました皆様、ありがとう
ございました。



介護予防チーム 新メンバーのご紹介

2階介護予防チームに新メンバー（大和田指導員）が加わりました。いつものように、いくつかの質問に答えていただきました！

Q1. 好きな食べ物は？

A1. 納豆ごはん

Q2. 嫌いなものは？

A2. 牛乳

Q3. 趣味（特技）は？

A3. 音楽（ライブ）と御朱印集め

Q4. 担当する介護予防プログラム
を教えてください！

A4. きらりあ体操、ゆったりリズムplus
（運動）、フリーエクササイズです♪

Q5. きらりあ利用者様へ一言！

A5. 赤くてクルクルの髪をしています。
見かけたらお声がけください♡



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）

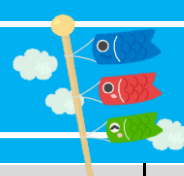
☎:03-5390-2220 FAX: 03-5390-2233 ✉:kitaku-ikigai@foryou.or.jp 開館 9:00~22:00

※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。





5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】 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 フリーエクササイズ 9:30~12:00 きらりあカフェ 10:00~12:00 13:00~16:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00 ストリートピアノ 16:00~19:00	2 きらりあ体操 9:30~10:00 フリーエクササイズ 13:30~16:30 18:00~20:30	3 フリーエクササイズ 18:00~20:30 
4 フリーエクササイズ 9:30~12:00 13:30~16:30 	5 きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00 きらりあカフェ 10:00~12:00 13:00~16:00 	6 きらりあ体操 9:30~10:00 俺のきらりあ倶楽部 (男性限定) 10:30~12:00 きらりあカフェ 10:00~12:00 13:00~16:00 フリーエクササイズ 13:30~16:30	7 フリーエクササイズ 9:30~12:00 18:00~20:30 ゆったリズムplus Aコース 14:00~15:30	8 フリーエクササイズ 9:30~12:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00 きらりあカフェ 10:00~12:00 13:00~16:00 ストリートピアノ 16:00~19:00	9 きらりあ体操 9:30~10:00 フリーエクササイズ 13:30~16:30 18:00~20:30 	10 ファッションショー 上映会 10:00~12:00 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
11 フリーエクササイズ 9:30~12:00 13:30~16:30 	12 きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00 きらりあカフェ 10:00~12:00 13:00~16:00 	13 きらりあ体操 9:30~10:00 ピアノ&カフェ (ピアノ) 10:00~12:00 (カフェ) 10:00~12:00 13:00~16:00 フリーエクササイズ 13:30~16:30 	14 フリーエクササイズ 9:30~12:00 18:00~20:30 初めての仕事探し 講座(パソコン) 10:00~12:00 ゆったリズムplus Bコース 14:00~15:30	15 フリーエクササイズ 9:30~12:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00 きらりあカフェ 10:00~12:00 13:00~16:00 ストリートピアノ 16:00~19:00	16 きらりあ体操 9:30~10:00 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	17 フリーエクササイズ 18:00~20:30 
18 フリーエクササイズ 9:30~12:00 13:30~16:30 	19 きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00 きらりあカフェ 10:00~12:00 13:00~16:00	20 きらりあ体操 9:30~10:00 きらりあカフェ 10:00~12:00 13:00~16:00 フリーエクササイズ 13:30~16:30 ZOOM講座 14:00~15:00	21 フリーエクササイズ 9:30~12:00 18:00~20:30 ゆったリズムplus Aコース 14:00~15:30 	22 フリーエクササイズ 9:30~12:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00 きらりあカフェ 10:00~12:00 13:00~16:00 ストリートピアノ 16:00~19:00	23 きらりあ体操 9:30~10:00 フリーエクササイズ 13:30~16:30 18:00~20:30	24 野菜販売会 10:00~12:00 フリーエクササイズ 18:00~20:30 
25 フリーエクササイズ 9:30~12:00 13:30~16:30 	26 きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00 きらりあカフェ 10:00~12:00 13:00~16:00 きらりあダンスクラブ 10:30~11:10 スマサボ きらりあスマホ相談会 13:30~15:30	27 きらりあ体操 9:30~10:00 ピアノ&カフェ (ピアノ) 10:00~12:00 (カフェ) 10:00~12:00 13:00~16:00 フリーエクササイズ 13:30~16:30	28 フリーエクササイズ 9:30~12:00 18:00~20:30 初めての仕事探し 講座(スマホ) 10:00~12:00 ゆったリズムplus Bコース 14:00~15:30	29 フリーエクササイズ 9:30~12:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00 きらりあカフェ 10:00~12:00 13:00~16:00 ストリートピアノ 16:00~19:00	30 きらりあ体操 9:30~10:00 フリーエクササイズ 13:30~16:30 18:00~20:30 	31 いきいき脳活体験塾 (T-DAS) 初回 検査のみ フリーエクササイズ 18:00~20:30 

【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】