

きらりあ通信 9月号

北区立いきがい活動センター発行 第8号 令和3年8月25日

令和3年度下期

～介護予防プログラムのお知らせ～

★上期フリーエクササイズに参加されていた方

上期当選者は下期も引き続き同じ枠(お一人様1枠)で継続になります。上期最終日は9月30日となります。詳細は改めてご案内致します。

★下期介護予防プログラムに新規で参加をご希望の方

10月18日～来年3月末にかけて下期介護予防プログラムを開催致します。つきましては9月1日(水)よりフリーエクササイズ・ゆったりリズムPlusの抽選募集を開始します! ※きらりあ体操は10月1日～17日も通常通り開催します。

介護予防プログラム

抽選プログラムは、申込用紙(きらりあ北で配布)に必要事項をご記入の上、窓口・電話・FAXにてお申し込みください。

フリーエクササイズ(65歳以上150円/64歳以下300円) 追加募集

トレーニングマシンや器具を使用し自由にトレーニングを行う
途中グループエクササイズあり(自由参加)

	日	月	火	水	木	金	土
9:30～12:00	空き 2 枠			空き 7 枠	空き 8 枠		
13:30～16:30	空き 1 枠		空き 3 枠			空き 3 枠	

▲フリーエクササイズ追加募集枠(お一人様1枠の利用となります) ※枠数は発行日時点

ゆったりリズムPlus(無料,隔週水曜日14:00～15:30) 新規募集(各50名)

前半40分、後半40分の座学・体操の交代制 ※第1・3/第2・4週の2コースに分かれて実施。前期参加者も抽選申込が可能です。

きらりあ体操(無料) 当日先着(定員33名)

イスに座って行う30分間の軽体操
事前申し込み不要でご参加いただけます。
※ご自宅からオンライン(Zoom)でもご参加可能です。

いきいき脳活体験塾

抽選申込・詳細に関しましては、
次号きらりあ通信10月号をご覧ください。

◆抽選申込受付(申込用紙配布)
9月1日(水)～14日(火)

◆結果発表
9月28日(火)～

当選者の方には館内掲示・ホームページ、
お電話にてお知らせします。

★フリーエクササイズ(夜間)に関しましては開始時期が決まり次第、改めてお知らせ致します。

有償
ボランティア

サポート会員養成講座 受講者募集

仕事や家事の合間に、地域の子育て支援に協力して
頂ける方を募集！！（保護者に代わり、会員宅での
一時的な預かり、保育所・学童の送迎などを行います）

日時：9月24日（金）、25日（土）
9：30～16：30

会場：北とぴあ 701及び805会議室

定員：20名（先着順）

対象：20歳以上の方

申込：8月20日（金）～9月17日（金）

北区ファミリー・サポート・センター

☎ 03-3912-1909



【受講内容】

- ・講習（子育て支援、生活ケア、遊び、事故など）
- ・登録説明会、サポート会員体験談

ハーバリウムボールペン作り 体験教室

目で見て癒される、ドライフラワーのオリジナル
ボールペンを一緒に手作りしてみませんか？
（※7月に開催した体験教室と同様のものです）

日時：9月6日（月）
14：00～15：00

会場：北区立いきがい活動センター 多目的室

定員：10名（先着順）

対象：北区在住、在勤の方

持物：ハサミ、材料費100円

申込：8月25日（水）～定員達成まで

北区ファミリー・サポート・センター

☎ 03-3912-1909



ハーバリウムとは「植物標本」という
意味です。クラフト用のボールペンの筒に、
ドライフラワーとオイルを入れて作ります。
文房具、癒しのアイテムとして使えます♪



就労支援講座（準備編）

ハローワーク共催

「職務経歴書の書き方講座」

9月13日（月）13：30～15：00

定員15名 きらりあ北で開催

講師 小宮正頌（ハローワーク王子職員）

※8月25日～先着順
（窓口・電話・FAX・メール）
締切：定員になるまで



初心者から始める介護の資格研修

～北区生活援助員研修～

家事のスキルを活かして介護の現場で
働いてみませんか？
介護保険の要支援者の方を対象とした
訪問サービス（掃除・洗濯等の家事援助のみ）に
従事する資格を取得できます。

場所 北とぴあ

対象 18歳以上の北区民の方（20名）

締切 9月27日（月）

詳しくは 北区介護保険課給付調整係 まで
☎03-3908-1286

お仕事コラム

ジョブコーディネーター

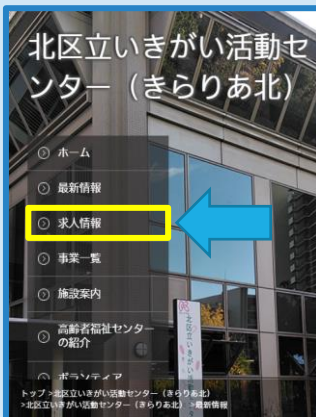
立花 由紀子（たちばな ゆきこ）

以前、高齢期・老年期の課題克服のためには社会参加が重要
であるとお話させていただきました。社会参加？何が
できるの？何をしたらいいの？と不安になりがちですが、そんな
時、まずは人生100年の人生設計を立ててみることをお勧め
します。

5年単位でより具体的に仕事、趣味、旅行、社会貢献など
ライフイベントを予想し記録していきます。かかる費用を見
積り、収支を書き出していきます。預貯金や年金といったお
金にまつわる課題も出てくることでしょう。記録し可視化す
ることで実は様々なことが見えてきます。100歳までの人生
をより具体的に考えてみてはいかがでしょうか。そんなお金の
話を含め、きらりあ北では様々な講座を予定しております。
お楽しみに！

NEWS

ホームページに「求人情報」が新たに追加！
公式LINEも始まり、情報発信が拡大中です。



▲きらりあ北ホームページより
最新の求人情報を掲載しています。

きらりあ北 公式LINE
はじめました！



お仕事情報や介護予防プログラム、
ボランティア・イベント・講座のご案内
を配信します！

「お友だち追加」をお願いします！
※追加をすると、LINEに最新情報が届きます。

2つの方法から追加可能です！

QRコードから
友だち追加



ID検索から
友達登録

@684emmoe

きらりあマルシェ10月23日(土)開催！販売・出展者募集中！

地域の皆さまにご参加いただけるきらりあマルシェを10月に初めて開催します。企業・商店や団体だけでなく個人や自主グループの方に無料で販売や出展していただけますので、興味がある方・ご希望の方は是非「きらりあ北」までご連絡・ご相談ください！

日時 10月23日(土)10:00～16:00(予定)

対象 食品・加工品や小物など物品販売ほか
出店販売・展示内容はお気軽にご相談ください。

受付 窓口・電話・メールで受付致します。



マルシェとは・・・

フランス語で「市場」を称します。一般的には、生産した農作物や加工品、工芸品が販売される朝市のようなイメージが浸透しており、近年では日本でも多様なマルシェが開催されています。



～カフェボランティア(運営)募集中です～

これまでカフェボランティアの皆さまには、カフェを彩るパッチワーク作製でご活躍いただきました。今回は、カフェのオープン後にカフェスタッフとしてご活躍いただける運営ボランティアを募集しています。興味がある方はお気軽に「きらりあ北」までお問合せください。



大和ライフウィズ 定期個別相談会

「一人で黙々と仕事ができる」
「曜日や時間帯の選択肢が多い」
「動く仕事のため健康で規則的な生活が送れる」
「難しくない」など、高齢者から人気な清掃のお仕事。
個別相談会では、求人票には載っていない最新の求人情報も含めて北区内外のお仕事をご紹介します！



日時 9月7日(火)14:00～17:00

定員 6名(1人30分)

申込 事前申込制(窓口・電話)

※今回から事前申込制になりました。ご希望の参加時間帯をお申し出ください。

地元企業応援企画第3弾 企業のプロモーションビデオ 出演者募集!!

ボランティアモニターとして、地元企業が独自開発した繊維を使用したインナーをご着用いただき(無料お渡し:終了後はプレゼント致します)、感想をインタビュー形式でお伺いし、プロモーションビデオを撮影します。



インタビューの流れ

- ステップ 1: 独自製品のモニター体験
- ステップ 2: 体験インタビュー実施
- ステップ 3: プロモーションビデオ完成

企業名:株式会社インサイト37
(第3回北区ビジネスプランコンテスト 受賞企業)
定員:若干名
撮影時期:10月下旬ころ(半日程度)



★初めての人の為のZoom講座★

9月23日(木)10:30～11:30

(※午後、実際にご自宅でZOOMに繋いで頂きます)

定員 5名 8月25日～先着順で受付

持ち物 スマートフォン、ノートパソコン(あれば)

*Zoomとは・・・パソコンやスマートフォンを通してオンライン上でミーティングを行う為のアプリです。

きらりあ体操や就労相談のオンライン実施に伴いZoom初心者の方向けの講座を開講しています！(1度ご参加された方も、復習を兼ねて再び参加できます。)

求むー ボランティア

社会福祉法人 奉優会

シニア向けボランティアコーディネートサイト エール



YELL



エール ボラ 検索



9月 きらりあカレンダー



日	月	火	水	木	金	土																												
<p>下期介護予防プログラム(新規申込)</p> <p>◆抽選申込受付(申込用紙配布) 9月1日(水)~14日(火)</p> <p>◆結果発表 9月28日(火)~</p>			<p>1 フ 9:30~12:00 ゆ 14:00~15:30</p>	<p>2 フ 9:30~12:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00</p>	<p>3 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30 Zoomでつながろう 100人体操★ 10:30~11:15</p>	<p>4 脳活 10:00~11:30</p>	<p>5 フ 9:30~12:00 13:30~16:30</p>	<p>6 きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00</p>	<p>7 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30 大和ライフウイズ 個別相談会 14:00~17:00</p>	<p>8 フ 9:30~12:00 ゆ 14:00~15:30</p>	<p>9 フ 9:30~12:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00</p>	<p>10 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30</p>	<p>11 脳活 10:00~11:30 きらりあ花と緑の クラブ活動日(植栽) 10:00~12:00</p>	<p>12 フ 9:30~12:00 13:30~16:30</p>	<p>13 きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00 就労支援講座 13:30~15:00</p>	<p>14 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30 カフェボランティア (パッチワーク) 10:00~12:00 13:30~15:30</p>	<p>15 フ 9:30~12:00 ゆ ※Aコース最終日 14:00~15:30</p>	<p>16 フ 9:30~12:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00</p>	<p>17 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30</p>	<p>18 脳活 10:00~11:30 ※脳活最終日</p>	<p>19 フ 9:30~12:00 13:30~16:30</p>	<p>20 きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00</p>	<p>21 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30</p>	<p>22 フ 9:30~12:00 ゆ ※Bコース最終日 14:00~15:30</p>	<p>23 フ 9:30~12:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00 Zoom講座 10:30~11:30</p>	<p>24 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30</p>	<p>25</p>	<p>26 フ 9:30~12:00 13:30~16:30</p>	<p>27 きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00</p>	<p>28 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30</p>	<p>29 フ 9:30~12:00</p>	<p>30 フ 9:30~12:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00</p>	<p>フ …フリーエクササイズ ゆ …ゆったリズムPlus 脳活 …いきいき脳活体験塾 抽選申込に当選された方のみ参加可能です。</p>	
<p>5 フ 9:30~12:00 13:30~16:30</p>	<p>6 きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00</p>	<p>7 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30 大和ライフウイズ 個別相談会 14:00~17:00</p>	<p>8 フ 9:30~12:00 ゆ 14:00~15:30</p>	<p>9 フ 9:30~12:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00</p>	<p>10 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30</p>	<p>11 脳活 10:00~11:30 きらりあ花と緑の クラブ活動日(植栽) 10:00~12:00</p>	<p>12 フ 9:30~12:00 13:30~16:30</p>	<p>13 きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00 就労支援講座 13:30~15:00</p>	<p>14 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30 カフェボランティア (パッチワーク) 10:00~12:00 13:30~15:30</p>	<p>15 フ 9:30~12:00 ゆ ※Aコース最終日 14:00~15:30</p>	<p>16 フ 9:30~12:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00</p>	<p>17 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30</p>	<p>18 脳活 10:00~11:30 ※脳活最終日</p>	<p>19 フ 9:30~12:00 13:30~16:30</p>	<p>20 きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00</p>	<p>21 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30</p>	<p>22 フ 9:30~12:00 ゆ ※Bコース最終日 14:00~15:30</p>	<p>23 フ 9:30~12:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00 Zoom講座 10:30~11:30</p>	<p>24 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30</p>	<p>25</p>	<p>26 フ 9:30~12:00 13:30~16:30</p>	<p>27 きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00</p>	<p>28 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30</p>	<p>29 フ 9:30~12:00</p>	<p>30 フ 9:30~12:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00</p>	<p>フ …フリーエクササイズ ゆ …ゆったリズムPlus 脳活 …いきいき脳活体験塾 抽選申込に当選された方のみ参加可能です。</p>								
<p>12 フ 9:30~12:00 13:30~16:30</p>	<p>13 きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00 就労支援講座 13:30~15:00</p>	<p>14 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30 カフェボランティア (パッチワーク) 10:00~12:00 13:30~15:30</p>	<p>15 フ 9:30~12:00 ゆ ※Aコース最終日 14:00~15:30</p>	<p>16 フ 9:30~12:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00</p>	<p>17 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30</p>	<p>18 脳活 10:00~11:30 ※脳活最終日</p>	<p>19 フ 9:30~12:00 13:30~16:30</p>	<p>20 きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00</p>	<p>21 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30</p>	<p>22 フ 9:30~12:00 ゆ ※Bコース最終日 14:00~15:30</p>	<p>23 フ 9:30~12:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00 Zoom講座 10:30~11:30</p>	<p>24 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30</p>	<p>25</p>	<p>26 フ 9:30~12:00 13:30~16:30</p>	<p>27 きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00</p>	<p>28 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30</p>	<p>29 フ 9:30~12:00</p>	<p>30 フ 9:30~12:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00</p>	<p>フ …フリーエクササイズ ゆ …ゆったリズムPlus 脳活 …いきいき脳活体験塾 抽選申込に当選された方のみ参加可能です。</p>															
<p>19 フ 9:30~12:00 13:30~16:30</p>	<p>20 きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00</p>	<p>21 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30</p>	<p>22 フ 9:30~12:00 ゆ ※Bコース最終日 14:00~15:30</p>	<p>23 フ 9:30~12:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00 Zoom講座 10:30~11:30</p>	<p>24 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30</p>	<p>25</p>	<p>26 フ 9:30~12:00 13:30~16:30</p>	<p>27 きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00</p>	<p>28 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30</p>	<p>29 フ 9:30~12:00</p>	<p>30 フ 9:30~12:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00</p>	<p>フ …フリーエクササイズ ゆ …ゆったリズムPlus 脳活 …いきいき脳活体験塾 抽選申込に当選された方のみ参加可能です。</p>																						
<p>26 フ 9:30~12:00 13:30~16:30</p>	<p>27 きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00</p>	<p>28 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30</p>	<p>29 フ 9:30~12:00</p>	<p>30 フ 9:30~12:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00</p>	<p>フ …フリーエクササイズ ゆ …ゆったリズムPlus 脳活 …いきいき脳活体験塾 抽選申込に当選された方のみ参加可能です。</p>																													

お知らせ

緊急事態宣言の状況により上記予定が変更になる場合がございます。
詳しくはHPまたはお電話にてお問い合わせください。



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(※当面の間は18時閉館となります)

HP: <https://www.foryou.or.jp/facility/kitakuikigai/w133/>

※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。

