

きらりあ 通信5月号

北区立いきがい活動センター発行 第4号 令和3年4月25日



～お知らせ～



緊急事態宣言発令に伴い5月以降の新規プログラムの開始日程が遅れる可能性があります。今後の詳細につきましては窓口またはホームページにてお知らせいたします。予めご了承下さい。

また、きらりあ北ではコロナウィルス感染予防としてマスク装着や検温、消毒、換気を徹底しております。ご利用の皆様にも少しでも安心安全に利用して頂けるよう引き続きご協力お願い致します。

無料体験プログラムありがとうございました！！

3月29日～4月11日まで無料体験プログラムを実施致しました。ご参加頂いた皆さまありがとうございました。その際に皆さまから沢山のご意見を頂戴しました。以下一部抜粋させていただきます。

(一部抜粋)

- とても楽しく出来ました！
- 今までやった事のない運動・脳トレ大変面白く出来ました。
- 換気が気になります。時々開ける等ご配慮お願いします。
→プログラム中は常時換気しているのでご安心ください！



皆様のご意見・ご感想を参考にし、今後の新規プログラムに役立てて参ります。ご参加いただきありがとうございました！



～きらりあCafe～



緊急事態宣言等状況が落ち着き次第5月より活動開始を予定しております。その為現在安全に活動していけるよう検討しております。



詳しくは館内掲示またはホームページにてお知らせ致します！

注目! 北区ファミリー・サポート・センター ～サポート会員養成講座 受講者募集～

■ファミリー・サポートとは(有償ボランティア)

北区在住・在勤の方のお子様(生後57日から小学6年生まで)の対一の一時的な育児支援活動です。サポート会員は、保護者に代わって保育園等の送迎やお預かりを行います。会員になるには、下記の養成講座(2日間)修了後、会員登録して頂きます。

日 時:6月23日(水)、24日(木) 午前10時～午後5時
会 場:北とぴあ 701会議室(又は901会議室)
定 員:20名(先着順)
対 象:20歳以上の方
申 込:北区ファミリー・サポート・センター(TEL 03-3912-1909)
申込期間:5月10日(月)～6月18日(金)まで

【受講内容】

- ・講習(子育て支援、保育の心、生活ケア、遊び、発達、事故)
- ・登録説明会、サポート会員体験談、会員登録

※サポート会員のご登録には、

上記の二日間の講習会を全て受講した方が対象です。

※保育士・幼稚園教諭・看護師・保健師・社会福祉士の資格をお持ちの方は、一部受講免除及び、個別登録が可能ですので、センターにお問合せください。

就労支援講座(準備編)

「高齢者のためのお仕事選び講座①」

5月24日(月)10:30～11:30 定員15名



※申込:5月1日～先着順(電話・窓口・FAX)

締め切り:定員になるまで



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)

先日の就労支援講座「ライフステージと発達課題」でもお話しましたが、老年期は「喪失」の時期と捉えます。仕事や健康、家族や友達を失うことが次々と訪れる時期だと言われます。そんな出来事にどう対処するのか?とても重要となります。

人生100年、残りの人生、どう過ごしたいのか?じっくり考えてみると本当のやりたいことが見つかるかもしれません。

次回の講座では、やりたいことから、どうやって仕事を探すのかなどお話をさせていただきます。お楽しみに!

個別就労相談を行います!

5月よりジョブコーディネーターが個別就労相談を行います。就労に関して少しでもお困りの方はお気軽にご相談下さい!

ご相談日:5月10日,17日,
24日,31日

詳しい時間に関しましてはセンターまで!

新規プログラム講師紹介★

小谷つくる



NESTAパーソナルトレーナー
介護予防主任運動指導員
健康運動指導士

【特技】
少林寺拳法 初段

大関由美子



健康運動指導士
介護予防運動指導員
ダンスムーブメント指導員

【一言】
よろず相談承ります♪

阿部奈穂美



介護予防運動指導員
歯科衛生士

【趣味】
読書(アガサクリスティー)
【一言】
楽しく運動しましょう！

本多慶吉



健康運動指導士
精神保健福祉士

【一言】
主に脳活トレーニング
を担当します。よろしく
お願いします！

須藤浩代



健康運動指導士
トレーニング指導士
介護予防運動指導士

【特技】
少林寺拳法 初段
合気道 二段

門屋恵美子



管理栄養士

【一言】
最近パン作りにハマっています。
美味しいレシピや美味しいお店
情報お待ちしております♪

5月より新規プログラムは上記の講師による指導となります。
よろしくお願い致します！

ゆったりリズムPlus 二次募集のお知らせ🌱

R3年度介護予防プログラムをお申込み頂いた皆様ありがとうございます。
ゆったりリズムPlus A・Bコース共に枠に余裕がございますので5月より先着順で二次募集致します。

※申込:5月1日～先着順(電話・窓口・FAX・メールにて)
締め切り:定員になり次第受付終了

5月 きらりあカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
						1 脳活 10:00~11:30
2					7	8 脳活 10:00~11:30
9 	10 きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00	11 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30	12 フ 9:30~12:00 ゆ 14:00~15:30	13 フ 9:30~12:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00	14 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30	15 脳活 10:00~11:30
16 フ 9:30~12:00 13:30~16:30	17 きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00	18 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30	19 フ 9:30~12:00 ゆ 14:00~15:30	20 フ 9:30~12:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00	21 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30	22 脳活 10:00~11:30
23 フ 9:30~12:00 13:30~16:30	24 きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00	25 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30 就労支援講座 10:30~11:30	26 フ 9:30~12:00 ゆ 14:00~15:30	27 フ 9:30~12:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00	28 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30	29 脳活 10:00~11:30
30 フ 9:30~12:00 13:30~16:30	31 きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00					

フリーエクササイズ・ゆったりリズムPlus・いきいき脳活体験塾は事前申込となっております。当日受付はしていません。
また、きらりあ体操は当日先着(定員33名)となっております。
お気軽にご参加下さい！

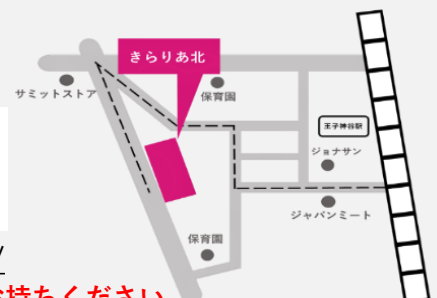
お知らせ

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。



お問い合わせ先

北区立いきがい活動センター「きらりあ北」
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。