

# きらりあ通信11月号

北区立いきがい活動センター発行 第10号 令和3年10月25日

## きらりあ ドリーム コレクション 2022 ☆KIRARIOR DREAM COLLECTION☆～想いをカタチに～ ユニバーサルファッションショーに関するお知らせ♪

来年2022年3月きらりあ北にてユニバーサルファッションショーを開催いたします！年齢・性別・国籍・障がいの有無に関わらず、北区在住の皆様一人ひとりが**主役**となれるようなイベント開催を目指しております。現在、開催に向け当日出演して頂ける方、そしてご協力頂ける企業・団体様を募集しております♪

少しでも気になる方は是非お気軽にご連絡ください!!

**開催日時:2022年3月12日(土)13:00～16:00**

**会場:きらりあ北2階ホール**

### ■ご協力頂ける**企業・団体様**

#### 希望内容

ヘアメイク、写真・動画撮影、衣装提供、  
装飾品提供、お洋服のリメイク作業等

**締切** 2021年11月下旬

### ■**出演者募集!!** ※抽選募集となります。

※詳細につきましては  
別紙(申込書)をご確認  
ください。

**募集部門** ①リメイク部門  
②夢部門

**応募** 年齢不問

**締切** 11月1日(月)受付開始  
12月28日(火)まで

## デジタルシニア講座 ～スマホ・PCを基礎から学んで、SNSの達人になろう!～

スマホ・PC初心者でも大丈夫!基礎から学んで、SNS(ソーシャルネットワーキングサービス)の達人になろう!全12回の講座で、Facebook・Twitter・インスタグラム・LINEなどのSNSを使いこなせる(発信できる)ようになることを目的とします。また、人に教えるスキルも習得できます。

その中で、特に高いスキルを身につけた方には、お仕事や有償ボランティア(SNS広報支援、講師サポート等)のご紹介も行う予定です。ご家族ご友人もお誘いのうえ、お気軽にお申込み下さい。

**日時** 毎週1回60分(月曜日または木曜日)

月曜日	木曜日
① 10:00～	④ 10:00～
② 13:00～	⑤ 13:00～
③ 15:00～	⑥ 15:00～

**対象** 北区在住の60歳以上の方

**定員** 30名(①～⑥、各枠5名ずつ)

**申込** 11月1日～14日まで  
11月15日(月)当選発表  
※HP発表およびメールにて

**期間** 11月22日(月)～3ヶ月(全12回)

◎パソコンはきらりあ北でご用意いたします。スマホはご持参ください。

家事や仕事のあいた時間を有効活用しませんか？ 地域の子どもたちを見守る  
**サポート会員養成講座 受講者募集（有償ボランティア）**

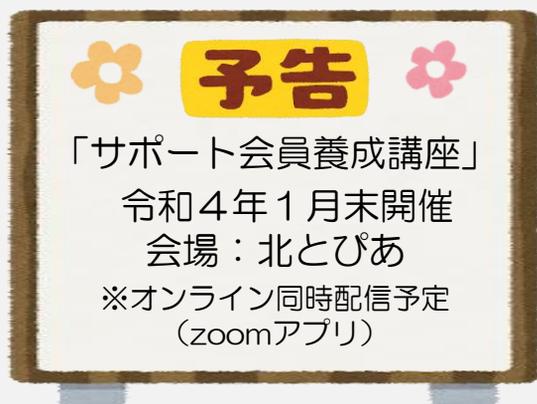
【サポート会員とは？】北区在住・在勤で育児のサポートをしてほしい会員のお子様（生後57日～小学6年生）の一時的な見守り、送迎などを行うボランティア会員です。（活動例：会員宅・公共施設内での一時預かり、保育園、習い事の送迎など）



【会員になるには】 ①②を満たす方  
①20歳以上（主に40代～80代の方が活躍中）  
②サポート会員養成講座（2日間）に参加できる方

【お問合せ先】  
**北区ファミリー・サポート・センター**  
(TEL：03-3912-1909)

王子6-7-3 子ども家庭支援センター内  
平日 9：30～17：30



就労支援講座

「これからの生き方と整理のこつ」

整理・収納アドバイザー・キャリアコンサルタントの視点から皆さまへ「自分らしく働く・暮らすために必要なものは何か」についてお話して頂きます!!  
お気軽にご参加ください!

**日時** 11月15日(月)13:30～15:00

**定員** 15名

**申込** 10月25日～先着順で受付  
(窓口、電話、FAX、メール)

【講師】仲井圭二

会社員として勤務する傍ら整理収納アドバイザー・キャリアコンサルタント・講師として活動。物の片付け方だけでなく、時間の使い方・働き方・人間関係・心の持ち方等人生全般に整理が役立つ事を伝えている。

初めての人の為のZoom講座

最近巷で“Zoom”という言葉を目にしませんか？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(ビデオ通話orビデオ会議)を行うアプリケーションの事を指します。少しでも気になる方、これを機にZoomを始めてみたいという方はお気軽にお問合せ下さい♪2回目の方も大歓迎です。

**日時** 11月22日(月)10:30～11:30

**定員** 5名

**申込** 10月25日～先着順で受付  
(窓口、電話、メール)

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)

人生100年時代を見据えたキャリアデザインしていませんか？昔と違いライフステージが多様化しセカンド、サード、フォースキャリアと変化することもあると言われてます。いつまで働くのか、何をやりたいのか、自分がどうありたいのかなどご自身の人生、キャリアをデザインすることはとても重要です。新たにチャレンジしたい！または得意なことを活かしたい、それぞれの年齢や状況によって異なり変化するのが当然です。皆様自身がしっかり考えていく時代へと変化しています。社会参加のきっかけの1つにリカレント教育(学び直し)も注目されています。さらにあ北でもパソコン教室を企画するなど、皆様のキャリア支援の取り組みを充実させていきます。ぜひご参加ください。

ユニバーサルファッションショー関連企画  
健康・ウォーキング講座

安全で効果的な質のよい歩き方を基礎・応用の2回コースを開催致します!!  
基礎編は歩くために必要なストレッチや筋力トレーニングのご紹介、応用編は全身持久力を上げる「インターバル速歩」を実践します。

**日時** ①12月3日,10日(金)10:30～11:30  
②12月11日,18日(土)14:30～15:30  
※①,②は共に同じ内容で行います。  
※両日出席可能なコースをお申し込みください。

**定員** 各コース10名ずつ

**持ち物** 室内履き・タオル・飲み物・利用カード

**申込** 11月1日(月)～20日(土)  
(抽選申込制)



# ★ 大和ライフウィズ個別相談会 ★

清掃のお仕事は「お一人で黙々お仕事に取り組む事が出来る」  
「難しいお仕事ではない」  
「短時間～可」など高齢者から人気のお仕事です!!  
求人票には載っていない最新の求人を含め、北区内外のお仕事も  
ご案内させていただきます!  
少しでも気になるという方はお気軽にご相談下さい♪



**日時** 11月17日(水)15:00～17:00

**定員** 6名(お1人20分の交代制)

**受付** 事前申し込み制(窓口・電話)

きらりあ北の  
個別相談会では  
**毎月内定**が  
出てます!!

## 毎月第4土曜日開催!!きらりあマルシェ



地域の皆様にご参加いただける「きらりあマルシェ」を開催致します!  
“マルシェ”とは一般的に農作物や加工品・工芸品等を販売する市場を  
指します。当日は地域の企業や商店・団体等の出店を含めた内容を予  
定しております。お気軽にお越し下さい♪

(※マスク着用や検温・消毒等、感染症拡大防止への取り組みにご協力ください)

**日時** 11月27日(土)10:00～15:00

**場所** きらりあ北 本館1階 など



出店販売者  
募集中!!

無料で物品販売・出店をして頂けます!  
詳しくはきらりあ北窓口・お電話・メールにてお問い合わせください♪

## きらりあ花と緑のくらぶ

今月は冬に向けての花壇の整備&リース作り  
を行います!お気軽にご参加ください♪

- 前半:新しい花苗と球根の植え替え
- 後半:秋のリース作り

**日時**  
11月13日(土)10:00～12:00

**集合**  
きらりあ北 多目的室

**持ち物,服装**  
枝,木の実,リース等,土が付いても良い服装

## けん玉教室開催!

参加費 けん玉  
無料!! & 貸出あり!!

けん玉は生涯スポーツとして年齢問わず  
健康増進スポーツとして注目されてお  
ります!少しでもご興味のある方は是非ご  
参加ください!ご見学もOKです♪

**日時** 11月21日(日)13:30～15:30

**場所** きらりあ北 研修室

**定員** 20名

**申込** 10月25日～先着受付  
(窓口・電話・メールFAX)

★「けん玉教室」メンバー募集中です★  
月1回ほど練習会を予定しております!



あなたの特技や趣味をボランティアで  
活かしてみませんか?

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 会員募集中!!**





# 11月 きらりあカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
	<b>1</b> きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00	<b>2</b> きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30	<b>3</b> フ 9:30~12:00 ゆ 14:00~15:30	<b>4</b> フ 9:30~12:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00	<b>5</b> きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30	<b>6</b> 脳活 10:00~11:30
<b>7</b> フ 9:30~12:00 13:30~16:30	<b>8</b> きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00	<b>9</b> きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30	<b>10</b> フ 9:30~12:00 ゆ 14:00~15:30	<b>11</b> フ 9:30~12:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00	<b>12</b> きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30	<b>13</b> 脳活 10:00~11:30 きらりあ花と緑の クラブ活動日(植栽)
<b>14</b> フ 9:30~12:00 13:30~16:30	<b>15</b> きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00 『生き方と整理のこつ』講座 13:30~15:00	<b>16</b> きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30	<b>17</b> フ 9:30~12:00 ゆ 14:00~15:30 大和ライフウイズ 個別相談会 15:00~17:00	<b>18</b> フ 9:30~12:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00	<b>19</b> きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30	<b>20</b> 脳活 10:00~11:30
<b>21</b> フ 9:30~12:00 13:30~16:30 けん玉教室	<b>22</b> きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00 Zoom講座 10:30~11:30 デジタルシニア講座 10:00/13:00/15:00	<b>23</b> きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30	<b>24</b> フ 9:30~12:00 ゆ 14:00~15:30	<b>25</b> フ 9:30~12:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00 デジタルシニア講座 10:00/13:00/15:00	<b>26</b> きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30	<b>27</b> 脳活 10:00~11:30 きらりあマルシェ
<b>28</b> フ 9:30~12:00 13:30~16:30	<b>29</b> きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00 デジタルシニア講座 10:00/13:00/15:00	<b>30</b> きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30	<div style="border: 1px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>フ …フリーエクササイズ</p> <p>ゆ …ゆったりリズムPlus</p> <p>脳活 …いきいき脳活体験塾</p> <p style="text-align: right;">抽選申込に当選された方のみ 参加可能です。</p> </div>			

## \*お知らせ\*

緊急事態宣言等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。  
 ※10月30・31日は衆議院議員選挙実施の為休館となります。  
 ご協力の程よろしくお願い致します。



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(※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。

