

きらりあ通信10月号

北区立いきがい活動センター発行 第9号 令和3年9月25日

令和3年度下期(令和3年11月～令和4年2月)

いきいき脳活体験塾に関するお知らせ

11月6日より下期「いきいき脳活体験塾」がスタートします。
つきましては10月1日より抽選申込を開始致します！

いきいき脳活体験塾(無料, 毎週土曜日10:00～11:30)

認知症予防の専門のトレーナーによる脳を使った楽しいプログラム(全14回)。
(内、初日・最終日は物忘れチェックを行います。)

定員:25名(抽選) 参加費:トレーニングボール代(実費1,000円)

- ◆抽選申込 10月1日(金)～17日(日)
- ◆結果発表 10月28日(木)～30日(土)
- ▶プログラムは11月6日スタート～2月12日まで

◎いきいき脳活体験塾は、
窓口・電話・FAXにて
お申し込み下さい。

～無料体験のお知らせ～
いきいき脳活体験会

いきいき脳活体験塾のお試し体験会を開催します。

事前申し込み不要・当日先着順(25名) ①10月2日(土)10:00～10:40 ②10月2日(土)11:00～11:40
③10月16日(土)10:00～10:40 ④10月16日(土)11:00～11:40

出展企業・
団体募集中!!

10月23日(土) きらりあマルシェ開催のお知らせ

地域の皆様にご参加いただける「きらりあマルシェ」を今回初めて開催
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。お気軽にご来場下さい♪

(※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 10月23日(土)10:00～15:00

場所 きらりあ北 本館1階、2階ホールなど

出展 TOKYOマルシェ(野菜販売),Inbody測定会 等

当日出展企業・団体募集中!!お気軽にお電話下さい!



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)

【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

【興味はあるけど不安な方も、ご相談ください】

- ・最初はベテラン会員も同行するので安心！
- ・会員様の都合に合わせて引き受けるのでOK！
（会員登録時、平日だけ、単発だけなど希望を伺います）



「サポート会員養成講座」

令和4年1月末開催(予定)

会場：北とぴあ

※オンライン同時配信
(zoomアプリ)

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

北区王子6-7-3 子ども家庭支援センター内 平日午前9時30分～午後5時30分

初めての人の為のZoom講座

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実施致します！

日時 10月21日(木)10:30～11:30

定員 5名

申込 9月25日～先着順で受付
(窓口,電話,FAX)

持ち物 スマートフォン、タブレットPC、
ノートパソコン等(いずれか)

就労支援講座(特別編)

「年金減額時代」の仕事とお金のはなし

10月18日(月)10:30～11:30

これからの時代のお仕事やお金について
詳しいお話をしていただきます！！

定員:15名 場所:きらりあ北 研修室

講師:奥住 昌史(オクズミ マサフミ)

※9月25日～先着順
(窓口,電話,FAX,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)

今年4月「高齢者雇用安定法」が改正になったことをご存じでしょうか？2012年の改正では65歳がキーワードになっていましたが、今回の改正はズバリ70歳がキーワードです。定年引き上げや、70歳まで継続雇用する制度の導入など企業への努力義務がポイントとなっています。この法律はまだまだ働きたい元気な高齢者と高齢者に働き続けて欲しいという社会を結ぶものとして機能し運営されています。今回は企業に対する努力義務となっていますが、今後は高齢者の活躍の場が更に増えていくと考えられます。70歳定年を見据えた転職活動やこれからやりたい事など含め皆様一人ひとりに合った支援を行ってまいります。就労相談希望の方はお気軽にお問い合わせください。

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 登録説明会

10月15日(金)10:30～11:30

定員:10名

場所:多目的室または研修室

持ち物:スマートフォンまたはノートPC

※無くても参加可能

申込:9月25日～先着順

エールサイトにはボランティア募集記事がたくさん掲載されています。見方や登録方法、応募方法などわかりやすく説明します。あなたがやりたいボランティアが見つかるかもしれません。



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開催のお知らせ♪

2022年3月上旬にユニバーサルファッションショーを今回初の試みとして開催を予定しております！老若男女・国籍・障がいの有無等にとらわれることなく、北区内に在住・在勤の地域の皆さま一人ひとりが主役となれるようなファッションショーイベントを目指しています。

今回は、開催に向けてご協力いただける企業・団体をオフィシャルサポーターとして募集しております。多彩な分野で、ファッションショー実現にご協力いただけますと幸いです。出演者募集については決まり次第お知らせいたします。



募集内容 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にご協力いただける企業・団体

募集対象 企業・団体(北区内に拠点があると望ましい)

募集期限 2021年11月下旬

協力企業・
団体募集中!!



出演希望者の募集は、11月頃を予定しています。

大和ライフウィズ 10月の個別相談会

きらりあ北の
個別相談会では
毎月内定が
出ています!

清掃のお仕事は、「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」
「難しくない」など、高齢者から人気のお仕事です!!

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お問い合わせください♪

日時 10月4日(月)14:00~17:00

定員 6名(お一人30分ずつの予約制)

受付 事前申込制(窓口・電話)



きらりあカフェオープン♪ & カフェ運営ボランティア募集中!!

10月中旬よりきらりあカフェのオープンを予定しております!また、オープンに伴いましてカフェスタッフとしてご活躍して頂ける運営ボランティアを募集しております♪

きらりあカフェ運営ボランティア登録に関しまして詳しくはお気軽にお電話ください!

カフェスタッフとして
ボランティアしてみませんか...?



~きらりあカフェ~ パッチワーク活動日

パッチワーク製作の活動日も残り二日となりました!パッチワーク完成に向けてもう一息です。完成した品はきらりあカフェや「きらりあ北本館 ロビー」にて季節ごとに掲示する予定となっております。是非お気軽にご参加ください♪

10月5日(火)・12日(火)

午前 10:00~12:00

午後 13:30~15:30

持ち物:針(縫い針・まち針),糸, 裁ちばさみ,飲み物

※針は種類問わず10本以内に限りお持ち込みいただけます。



10月 きらりあカレンダー



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | | | | | | |
|--|---|--|--|---|---|---|---|------------|---|-------------|----|--------------------------|
| 下期介護予防プログラム開始日 フ 10月19日(火)～ 脳活 11月6日～(抽選申込が必要です) ゆ 10月20日(水)～ きらりあ体操 10月1日～(当日受付) | | | | | 1 きらりあ体操 9:30～10:00 | 2 いきいき脳活体験塾 無料体験会(先着順) ①10:00～10:40 ②11:00～11:40 | | | | | | |
| 3 | 4 きらりあ体操 9:30～10:00 14:00～14:30 15:30～16:00 大和ライフウイズ 個別相談会 14:00～17:00 | 5 きらりあ体操 9:30～10:00 カフェボランティア (パッチワーク) 10:00～12:00 13:30～15:30 | 6 | 7 きらりあ体操 14:00～14:30 15:30～16:00 | 8 きらりあ体操 9:30～10:00 | 9 きらりあ花と緑の クラブ活動日(植栽) 10:00～12:00 | | | | | | |
| 10 | 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 カフェボランティア (パッチワーク) 10:00～12:00 13:30～15:30 | 13 | 14 きらりあ体操 14:00～14:30 15:30～16:00 | 15 きらりあ体操 9:30～10:00 YELL登録説明会 10:30～11:30 | 16 いきいき脳活体験塾 無料体験会(先着順) ①10:00～10:40 ②11:00～11:40 | | | | | | |
| 17 | 18 きらりあ体操 9:30～10:00 14:00～14:30 15:30～16:00 就労支援講座 10:30～11:30 | 19 きらりあ体操 9:30～10:00 フ 13:30～16:30 | 20 フ 9:30～12:00 ゆ 14:00～15:30 | 21 フ 9:30～12:00 Zoom講座 10:30～11:30 きらりあ体操 14:00～14:30 15:30～16:00 | 22 きらりあ体操 9:30～10:00 フ 13:30～16:30 | 23 きらりあマルシェ 10:00～15:00 | | | | | | |
| 下期 介護予防プログラム開始期間 | | | | | | | | | | | | |
| HAPPYハロウィンウィーク♪(ゆったリズムPlus&きらりあ体操) | | | | | | | | | | | | |
| 24 フ 9:30～12:00 13:30～16:30 | 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 フ 13:30～16:30 | 27 フ 9:30～12:00 ゆ 14:00～15:30 | 28 フ 9:30～12:00 きらりあ体操 14:00～14:30 15:30～16:00 | 29 きらりあ体操 9:30～10:00 フ 13:30～16:30 | 30 | | | | | | |
| HAPPYハロウィンウィーク♪(ゆったリズムPlus&きらりあ体操) | | | | | | | | | | | | |
| 31 フ 9:30～12:00 13:30～16:30 | きらりあ体操以外のプログラムは、 事前に抽選申込された方のみ参加可能です。 <table border="0" style="margin-left: 20px;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">フ</td> <td>…フリーエクササイズ</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ゆ</td> <td>…ゆったリズムPlus</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">脳活</td> <td>…いきいき脳活体験塾(10月の実施はありません)</td> </tr> </table> ~HAPPYハロウィンウィーク開催のお知らせ~ 10月18～22日, 25～29日にHappyハロウィンウィークを開催致します! ゆったリズムPlus&きらりあ体操にご参加の方は好きな衣装をしてきらりあ北にお越しください🎃⚡ | | | | | | 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(10月の実施はありません) |
| 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(10月の実施はありません) | | | | | | | | | | | |

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。
 また、衆議院議員選挙実施の場合には、プログラム実施は中止となります。
 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。

