

# きらりあ 通信4月号

北区立いきがい活動センター発行 第3号 令和3年3月25日

## ハローワーク共催就労支援講座

プロが教えるとおきのお話  
清掃に対するイメージが変わります！

「簡単！何歳からでも始められるお掃除の仕事」

講師：大和ライフウィズ株式会社 営業部 うんの だいすけ 海野大介氏

4月26日(月)13:30～14:00

定員20名

申込：4月5日～先着順

皆さん、清掃のお仕事は汚れる・大変・面倒等とマイナスな  
イメージを持っていませんか？

これからの清掃の概念を変える、たくさんのヒントを教えます！  
ちょっとしたお役立ち情報などなど楽しいお話が満載の30分です！



- 清掃の基礎知識と大切なポイント
- マンション清掃に求められる人物像
- 業界のプロならではの秘密情報
- こうしたら汚れもピカピカ



## 面接・相談会開催

4月26日(月) 14:30～ 定員20名

大和ライフウィズ株式会社

申込：4月5日～先着順

参加の方は事前にお申込み下さい。当日の参加も可能です！  
面接会のみのお参加もお待ちしております。

きらりあ北窓口・電話・FAX・メールで申込可能です。

# ファミリーサポートセンター サポート会員募集！！



4月より社会福祉法人奉優会が  
北区ファミリーサポート事業の運営を開始致します。

ファミリーサポートセンターでは子育て家庭と地域を繋ぎます。子育てに関する総合相談や塾への送迎ボランティアのマッチング等を行う有償ボランティア事業です。ご興味のある方はきらりあ北までお問合せください。

事業者の方へ  
求人票を受付中です！！

こんなお悩みございませんか？

残業代が多い…  
雑務が多く本来のお仕事が出来ない  
離職率が高い 等

「きらりあ北」では就労支援を通して職場環境の改善をご提案致します！まずはお気軽にお電話下さい。

☎03-5390-2220



就労支援講座(準備編)

「ライフステージと発達課題を知ろう」

4月19日(月) 10:00～11:00 定員15名

※申込:4月5日～先着順(電話または窓口・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)

どの世代も就活する時、悩むのが自己PR。自己PRが書けない。この歳になると・・・とよく相談を受けます。就活の中ではもちろん若者世代がライバルになることもあります。そんな中、どう自己PRしていくのか大きな課題です。若者には無い最大の自己PRは何か！それは長い人生経験と培った知識や知恵、スキルが武器になるのです。自己PRが苦手という方は一度ご自身のキャリアの棚おろしをするとよいでしょう。きっと素敵な発見があるはず。キャリアの棚おろしやってみてほしい方はお気軽にご相談ください。

求職者登録始まっています！！

- ◆ 朝だけ、昼だけ、夕方だけ働きたい！
- ◆ 短期で働きたい！
- ◆ やってみたいことがある！
- ◆ 自身の能力を活かして働いてみたい！等

きらりあ北では上記に関するご要望に対し  
皆さまをサポート致します！  
少しでも気になるという方はお気軽にご相談下さい。

# R3年度介護予防プログラム 新規プログラム申込方法

## ★フリーエクササイズ

抽選申込 定員33名  
利用料 一般300円  
(65歳以上等 150円)

## ★ゆったりリズムplus

Aコース:第1・3水曜日  
Bコース:第2・4水曜日

抽選申込 定員50名  
利用料:無料

## ★きらりあ体操

先着申込 定員33名  
利用料:無料

## ★いきいき脳活体験塾

下部をご覧ください。

※各プログラムの詳しいご説明に関しては  
きらりあ北までお問合せください。

4/12(月)～4/18(日)新規プログラム抽選申込受付  
4/23(金)～4/28(水)新規プログラム当選発表  
5月～ 新規プログラムスタート

窓口・電話・FAX・メールで申込可能です。

◎4/12より新規プログラム申込書を配布いたします。

◎当選者のみお電話にてご連絡致します。

後日、【利用番号】をホームページ・館内にて掲載します。

## いきいき脳活体験塾

全12回

先着申込 定員25名

※初回・最終回に事前・事後認知機能検査を行います。

抽選申込:4/10(土)～4/24(土)

当選発表:4/27(火)～4/29(木)

◎窓口・電話・FAX・メールで申込可能です。

◎当選者のみお電話にてご連絡致します。

### いきいき脳活体験塾無料体験会

認知症予防の専門の先生をお呼びし、脳  
を使った楽しいプログラムを1日体験して  
頂けます！！

時間:10:00～11:30

参加費:無料

定員:各日25名

持ち物:タオル,飲み物,シューズ

服装:動きやすい格好

### 無料体験日

4/10(土),17(土),24(土)

申込期間

3/27(土)～4/2(金)

抽選発表

4/5(月)～4/7(水)

◎落選者のみお電話にてご連絡致します。

# 4月 きらりあカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
無料体験プログラム <b>フリーエクササイズ きらりあ体操</b> 【期間:3/29(月)~4/11(日)】 3/26日(金)に抽選申込期間は終了しますが、空きがあればご案内 できますので、ご希望の方は、窓口・お電話にてお問合せください。 ■きらりあ北 ☎:03-5390-2220				1 フリーエクササイズ 9:30~12:00  きらりあ体操 ①14:00~ ②15:30~	2 きらりあ体操 ①9:30~  フリーエクササイズ 13:30~16:30	3
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 ①9:30~ ②14:00~ ③15:30~	6 きらりあ体操 ①9:30~  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	8 フリーエクササイズ 9:30~12:00  きらりあ体操 ①14:00~ ②15:30~	9 きらりあ体操 ①9:30~  フリーエクササイズ 13:30~16:30	10 いきいき脳活体験塾 10:00~11:30
11 フリーエクササイズ 9:30~12:00 13:30~16:30	令和3年度新規プログラム抽選申込期間 4/12(月)~4/18(日)				16	17 いきいき脳活体験塾 10:00~11:30
18	19 就労支援講座 10:00~	20	21	22	23	24 いきいき脳活体験塾 10:00~11:30
25	26 ハローワーク主催 就労支援講座 13:30~ 面接会 14:30~	【当選発表】4/23(金)~28(水) ※当選者の方のみお電話でご連致します。 ※当選者の方の<利用番号>をホームページ・館内掲示で発表致します。				5月~ 新規 プログラム スタート

## 活動報告 「春の寄せ植え体験イベント2DAY」を開催致しました！

3月7日(日),14日(日)植栽ボランティアの無料体験イベントを行いました。参加して下さった皆様のお陰で無事素敵な花壇とプランター完成しました！！ご協力頂きありがとうございました。



### 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20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。

