

きらりあ北 ニュース

創刊号

北区立いきがい活動センター発行

【きらりあ北センター長】あいさつ



地域みなさま、はじめまして。
北区立いきがい活動センター（愛称：きらりあ北）のセンター長を務めます 阿波連 建世（あなみ けんせい）と申します。

きらりあ北は、前身である健康増進センターから機能転換した施設です。施設のコンセプトを「健康づくりの拠点」から「人生100年時代に向けたあらたな活動拠点」へと変更し、高齢者の「就労」と「社会参加」につながる「いきがいづくり」を支援してまいります。また、地域に住む全ての人々が利用できる貸室事業や、様々な地域交流イベントを実施してまいります。

地域みなさまから信頼していただける施設を目指し、職員一同、心を込めて運営してまいります。何卒、ご指導とご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。



就労支援について



セカンドライフ

～きらりあ（キャリア）支援～
皆さまは退職後、何をやりたいですか？

趣味のグループを
立ち上げたい！

これまでの経験
を活かしたい！

まだまだ仕事
がしたい！



ボランティアも
したいでも収入
も必要！

★ジョブコーディネーターとは？

- ・就労希望者の方へ講座開設
（説明会・履歴書の書き方講座など）
- ・面談・カウンセリング
- ・企業と就労希望者との顔合わせ
- ・就労開始後のフォローアップなど

高齢者の皆さんの多様にニーズに対応し
セカンドライフの夢実現をお手伝いします。



【ジョブコーディネーター】

ジョブコーディネーターの立花由紀子です。

人生100年時代にむけて、第二の人生をどう過ごしていくのか。皆様のご希望を伺いながら、お手伝いさせていただきます。
こんな事してみたいんだけど・・・
どうやったらできるの？など些細な疑問や思いに丁寧にお応えしてまいります。お気軽にご相談ください。



🗨️ 介護予防について 🏠 [パーソナルトレーナー]

パーソナルトレーナーの小谷です。健康寿命をのばすためには、継続的な運動が必要です。私達がエクササイズをサポートいたしますので、ご遠慮なくご相談下さい。
「運動習慣をつけて、健康な毎日を過ごしましょう！」



★パーソナルトレーナーとは？

目的に合わせて、得意分野を伸ばし、逆に不得意分野を克服する指導。一人一人の体力や筋力、性格、ペース、トレーニングメニューなど考慮された指導を行います。緊急事態宣言発令後、密を避けて簡単なご相談をお受けします。初めてご利用される方は一声おかけください。

👥 貸室始めます

きらりあ北館内には、地域活動などにご利用いただける貸室があります。



①多目的室 1



②研修室



③調理実習室



④トレーニング室 (ホール)

※緊急事態宣言発令中につき、当面の間は貸室業務を中止させていただきます。



「きらりあ北」スタッフ一同
皆様のお越しを心よりお待ちしております。

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

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

きらりあカフェ

手づくりのカフェを一緒につくりませんか？
ボランティアの方募集します！！



- ・DIYが得意な方！
- ・新しい仲間に出会いたい方！
- ・地元が大好きな方！
- ・少しでも興味がわいた方！

