

# きらりあ北 通信

第1号

北区立いきがい活動センター発行  
令和3年1月25日

「きらりあ北」開所日に、  
花川與惣太北区長ご来館されました



令和3年1月8日「きらりあ北」開所日。

本来は開所式が行われる予定でしたが、緊急事態宣言発令もあり、急遽中止に。しかしながら、北区の新しい施設の出発の日ということで、花川與惣太（はなかわよそうた）北区長がご来館され、施設内各所をご覧いただきました。また、「きらりあ北は地域の方々からも期待が高いため、どうか北区の皆さんを宜しくお願いします」とエールをいただきました。

職員一同、力を合わせ全力を尽くしてまいります！！



働く！の前に準備から始めてみませんか？

## 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！」



2月22日（月）

第1回目10:00～11:30

第2回目14:00～15:30

各回 定員15名

- ・仕事を始める前に必要なこと
- ・しごとの探し方
- ・自分の経験を書き出してみよう

※申込み：先着順 電話または1階受付窓口

×切：定員になるまで

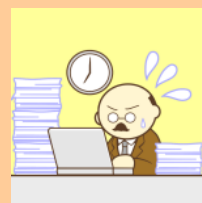
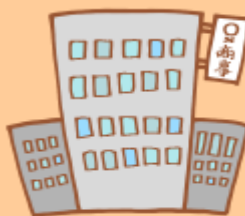
お仕事コラム

ジョブコーディネーター

立花 由紀子（たちばな ゆきこ）

人は誰も人生の中で壁にぶつかり悩んだことがあるのではないのでしょうか。発達心理学では多くの学者が生涯どの時期にも発達課題があると提唱しています。高齢者と言われる65歳からの人生にもやはり課題があるのです。課題を理解し、どう乗り越えていくのが、いい人生だったと思えるカギとなるのではないのでしょうか。就労支援講座でお話ししようと思います。お楽しみに！

## 事業者の方へ



早朝や短時間の人手が欲しい、地元雇用をしたい等をご希望される事業者様「きらりあ北」にお手伝いさせて下さい。お気軽にご相談ください。

## 植栽ボランティア募集

植物のお手入れが好き」

「何かお花を植えてみたい」

「植物が好きの方と繋がりたい」 方大募集！



【主な活動場所】

「きらりあ北」周辺の花壇、

屋上庭園の手入れ

活動日：月1回～2回

会費：無し

## 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

開館 9:00～22:00(年末年始除く)

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

「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。

※ご利用には登録用カードの申請が必要になります。ご保険証等身分証明書をお持ちください。



# 介護予防プログラムスケジュール

① **2/8 (月)、2/9 (火) 施設利用説明会**

**第1回目10:00~11:00 第2回目13:00~14:00**

② **2/10 (水) ~2/14 (日) 無料体験プログラム申し込み**

③ **2/15 (月) ~3/14 (日) 無料体験期間**

④ **3/5 (金) ~3/18 (木) 4月新規プログラム申し込み受付**

⑤ **3/25 (木) 4月新規プログラム抽選日**

※緊急事態宣言解除後2/7以降、通常業務開始となった場合を想定しております。  
緊急事態宣言が延長された場合は、上記スケジュールも変更となります。  
ご了承いただけますようお願い申し上げます。

## 介護予防プログラム内容

### ★フリーエクササイズ

内容：前フリートレーニングに準ずる

(トレーニングマシンや器具を使い、自由にトレーニングできる。  
途中で指導員指導のグループトレーニング有り。)

時間：9:30~12:00、13:30~16:30、18:00~20:30

申込方法/定員：**抽選申込 定員33名**

料金：**300円 (割引対象者の方は150円)**



#### ータイムテーブルー

0分：血圧自己測定後、自由に運動開始

60分：グループトレーニング (指導員による30分運動)

120分：クールダウン (整理体操)

150分：終了

### ☆ゆったりリズムplus(プラス)

内容：前ゆったりリズムに準ずる

(前半、後半にグループをわけて、座学と運動の入替制)

**Aコース：第1,3水曜日 Bコース第2,4水曜日**

時間：13:30~15:00 (前半40分、後半40分、入替10分)

申込方法/定員：**抽選申込 定員各25名**

料金：**無料**



### ☆きらりあ体操



内容：運動指導員による30分の軽運動

時間：9:30~10:00、14:00~14:30

15:30~16:00

申込方法/定員：当日先着申込。33名

料金：**無料**

### ☆いきいき脳活体験塾

内容：認知症予防の専門家による  
トレーニング

時間：一回90分、全12~16回

申込方法/定員：抽選申込。各25名

料金：**無料**※詳細は開催日時等調整中



## 2021年2月 無料体験プログラムスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
<b>8 説明会</b> ①10:00 ②13:00	<b>9 説明会</b> ①10:00 ②13:00	<b>10</b> 無料体験 申込スタート	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
<b>15</b> 無料体験 スタート! (3/14迄)  きらりあ体操 ①9:30 ②14:30 ③15:30	<b>16</b> きらりあ体操 9:30  フリー エクササイズ 13:30～ 16:30	<b>17</b> フリー エクササイズ 9:30～12:00  フリー エクササイズ 18:00～ 20:30	<b>18</b> フリー エクササイズ 9:30～12:00  きらりあ体操 ①14:30 ②15:30	<b>19</b> きらりあ体操 9:30  フリー エクササイズ 13:30～ 16:30  フリー エクササイズ 18:00～ 20:30	<b>20</b> フリー エクササイズ 18:00～ 20:30	<b>21</b> フリー エクササイズ 9:30～12:00  フリー エクササイズ 13:30～ 16:30
<b>22</b> きらりあ体操 ①9:30 ②14:30 ③15:30	<b>23</b> きらりあ体操 9:30  フリー エクササイズ 13:30～ 16:30	<b>24</b> フリー エクササイズ 9:30～12:00  フリー エクササイズ 18:00～ 20:30	<b>25</b> フリー エクササイズ 9:30～12:00  きらりあ体操 ①14:30 ②15:30	<b>26</b> きらりあ体操 9:30  フリー エクササイズ 13:30～ 16:30  フリー エクササイズ 18:00～ 20:30	<b>27</b> フリー エクササイズ 18:00～ 20:30	<b>28</b> フリー エクササイズ 9:30～12:00  フリー エクササイズ 13:30～ 16:30

## 2021年3月 無料体験プログラムスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
<b>1</b> きらりあ体操 ①9:30 ②14:30 ③15:30	<b>2</b> きらりあ体操 9:30  フリー エクササイズ 13:30～ 16:30	<b>3</b> フリー エクササイズ 9:30～12:00  フリー エクササイズ 18:00～ 20:30	<b>4</b> 4月プログラム 抽選申込受付ス タート フリー エクササイズ 9:30～12:00  きらりあ体操 ①14:30 ②15:30	<b>5</b> きらりあ体操 9:30  フリー エクササイズ 13:30～ 16:30  フリー エクササイズ 18:00～ 20:30	<b>6</b> フリー エクササイズ 18:00～ 20:30	<b>7</b> フリー エクササイズ 9:30～12:00  フリー エクササイズ 13:30～ 16:30
<b>8</b> きらりあ体操 ①9:30 ②14:30 ③15:30	<b>9</b> きらりあ体操 9:30  フリー エクササイズ 13:30～ 16:30	<b>10</b> フリー エクササイズ 9:30～12:00  フリー エクササイズ 18:00～ 20:30	<b>11</b> フリー エクササイズ 9:30～12:00  きらりあ体操 ①14:30 ②15:30	<b>12</b> きらりあ体操 9:30  フリー エクササイズ 13:30～ 16:30  フリー エクササイズ 18:00～ 20:30	<b>13</b> フリー エクササイズ 18:00～ 20:30	<b>14</b> 無料体験最 終日  フリー エクササイズ 9:30～12:00  フリー エクササイズ 13:30～ 16:30