

# きらりあ通信 3月号

北区立いきがい活動センター発行 第14号 令和4年2月25日

## 令和4年度前期(令和4年4月～9月) いきいき脳活体験塾に関するお知らせ

### ●いきいき脳活体験塾無料体験会開催！！

4月末より令和4年度上期「いきいき脳活体験塾」を開始致します。プログラム開始に伴いまして無料体験会を3日間に渡って開催が決定致しました。少しでもご興味のある方、新たに参加をご希望の方は是非ご参加ください♪

**日時** 4月2日(土), 9日(土)  
16日(土)  
10:00～11:30

**定員** 各日25名

**場所** きらりあ北 2階トレーニング室  
**対象** 今まで「いきいき脳活体験塾」に参加されたことがない方

**申込** 3月5日(土)～先着順  
(窓口・電話・メール)

令和4年度前期「いきいき脳活体験塾」の申込の詳細に関しましては「きらりあ通信4月号」に掲載致します。もうしばらくお待ちください。

## 令和4年度前期 介護予防プログラム フリーエクササイズ・ゆったりリズムPlus二次募集のお知らせ

3月1日(火)～14日(月)に令和4年度前期介護予防プログラム「フリーエクササイズ」・「ゆったりリズムPlus」の二次募集を行います。  
各空き枠は以下の通りです。

	日	月	火	水	木	金	土
9:30～12:00				空き 5 枠	空き 1 枠		
13:30～16:30	空き 7 枠		空き 3 枠			空き 5 枠	
18:00～20:30				空き 15 枠		空き 22 枠	空き 21 枠

▲フリーエクササイズ追加募集枠  
(午前・午後1枠、夜間1枠追加で申込可能)

	Aコース (第1・3水曜日)	Bコース (第2・4水曜日)
14:00～14:40	空き	空き
14:50～15:30	空き 10 枠	空き 7 枠

▲ゆったりリズムPlus追加募集枠

…抽選申込  
…先着順

3月28日(月)に当選結果を館内掲示またはHPに掲載致します。

## 個別使用時間利用カード更新のお知らせ

現在、きらりあ北を利用する際に提示する個別使用時間利用カードの有効期限が3月末日となっております。その為、カードの更新受付を3月15日(火)より行います。いつもご利用する皆さまにはお手数をお掛けしますが、よろしくお願い致します。

**更新開始** 3月15日(火)～

**持ち物** 個別使用時間利用カード、身分証明書  
(保険証・運転免許証等)

# 北区ファミリー・サポート・センターより

## 地域の子どもを見守る サポート会員さんエピソード紹介

【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、保育園の送迎などを行うボランティア会員(有償ボランティア)です。主に、40代~80代の方が会員登録し、活躍中です。

◆今日は絵本をたくさん読みました。カーテンで「いない いないばあっ!」の遊びがお気に入りのようで楽しそうでした♪(1歳児の預かりサポート)

◆保育園で「こども会」の練習をしたようで、お話と歌を教えてくださいました♪(4才児の送迎と預かりサポート)



### 募集中!

一緒にサポート活動しませんか?

対象:20歳以上の方

センター主催の講義参加が必要です。詳細は、下記にてお問合せください。

北区ファミリー・サポート・センター TEL:03-3912-1909

## きらりあ求人情報

きらりあ北ではジョブコーディネーターがあなたに合ったお仕事をご案内致します♪

**オーケー株式会社**  
接客・販売・調理

内 レジ・グロスサリー・精肉・水産・青果・惣菜・寿司・ベーカリー等各部門にて接客・販売・調理業務

給 1,200円~

時 週3日  
6:00~22:00  
(内実働3時間55分の勤務)

年 不問

資 なし

**有料老人ホームサニーライフ王子**  
清掃・軽作業

内 居室の清掃、洗濯業務、リネン交換、配膳・下膳の軽作業

給 1,050円

時 週3~5日  
8:30~17:30

年 不問

資 なし

**北区立赤羽北保育園**  
用務・清掃

内 園児の身の回りのお仕事(清掃・洗濯)

給 1,041円

時 週2~3日  
月~金 8:00~13:00  
土 8:00~17:00

※土曜日は月1回程度

年 不問

資 なし



## 今月のおススメ求人

**株式会社ジャパンミート**

内 惣菜の製造・盛り付け・品出し・清掃

給 1,100円~1,200円

時 週3~4日  
7:00~11:00

資 不問

年 なし

午前のみ!!  
短時間!!  
王子神谷駅すぐ!!

3月12日(土)13:00~16:00

ユニバーサル

ファッションショー 開催!!

at きらりあ北

## 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)

昨年4月に高齢者雇用安定法の改正があり、高齢者が働く環境に関する法整備が少しずつ進んでいます。そんな中で令和4年1月1日より「雇用保険マルチジョブホルダー制度」がスタートしました。複数事業所で勤務する65歳以上の労働者が申請を行うと特例的に雇用保険の被保険者(マルチ高年齢被保険者)となる事が出来る制度です。

- ①複数事業所に雇用される65歳以上の労働者
- ②2つの事業所の労働時間の合計が20時間/週以上(1か所5時間以上20時間未満であること)
- ③2つの事業所の雇用見込みがそれぞれ31日以上であること

Wワークしていらっしゃる皆様は、これまでどちらも雇用保険に入れなかったということがあったのではないのでしょうか。こんな新しい制度うまく活用してみるのはいかがでしょうか。上記3つが主な条件になりますが、その他にも細かい条件がありますのでご興味のある方はお近くのハローワークにご相談ください。

## 大和ライフウィズ個別相談会

高齢者の方から人気の清掃業務をご案内♪  
「黙々とお仕事に取り組む事が出来る」  
「むずかしいお仕事ではない」  
「短時間働ける!!」等のお声を頂いております！  
北区内外のお仕事を複数ご案内可能です。  
少しでも気になるという方はお気軽にお越し下さい。

**日時** 3月14日(月)14:00~16:00

**定員** 6名(お1人20分の交代制)

**申込** 事前申込制  
(窓口・電話・メールにて受付)

## きらりあマルシェ開催

地域の皆様にご参加頂ける「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！

**日時** 3月26日(土)10:00~15:00

**場所** きらりあ北 本館1階

**出展** 野菜販売 13:00~15:00  
販売・肌測定 10:00~15:00

マルシェ出展企業・団体・個人募集中!!

## ペルビクトレーニングお試し講座

骨盤底筋群を鍛える方法を学びます。  
骨盤周辺の強化トレーニングも行って排尿トラブルの軽減を目指す講座です！

**日時** 3月18日(金)10:30~11:45  
26日(土)14:30~15:45

**定員** 各15名

**場所** きらりあ北 2階トレーニング

**申込** 2月25日(金)~3月9日(水)  
抽選申込  
(窓口・電話・FAX・メールにて受付)

**当選発表** 3/11(金)に館内掲示・HPに掲載

## 初めての人の為のZOOM講座

最近、オンラインで講座やミーティング等をする機会が増えて来ました！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を行うアプリケーションの事を指します。この機会にZOOMデビューしてみませんか？

**日時** 3月24日(木)10:30~11:30

**定員** 5名

**場所** きらりあ北 研修室

**申込** 2月25日(金)~先着順  
(窓口・電話・メール)



## きらりあ北「利用者懇談会」開催!!

日頃きらりあ北を利用される皆様向けの利用者懇談会を開催致します。今年度の取組みを画像や動画で振り返り、ご報告いたします。当日は直接ご来館下さい♪

**日時** 3月22日(火)10:30~11:30

**定員** 40名

**場所** きらりあ北 2階ホール

**申込** 不要(先着順)

## きらりあ北よりお知らせ

### ●春の館内装飾ボランティア

まもなく春を迎えます♪春に向けて折り紙や画用紙を使った館内装飾のボランティアを募集いたします！(全2回)  
ご都合のよろしい方はお気軽にご参加下さい。

★日時★ 3月15日(火)・21日(月)

①10:00~12:00

②14:30~16:30

★場所★ きらりあ北 多目的室

★申込★ 不要



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!!

あなたの特技や趣味をボランティアで活かした活動を始めてみよう♪  
公式HP ▶ <https://www.foryou-yell.net>

## きらりあ花と緑のくらぶ

**日時** 3月19日(土)10:00~12:00

**集合** きらりあ北

**持ち物** 汚れても良い服・靴・剪定ばさみ  
(あれば)





# 3月 きらりあカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
		1 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30	2 フ 9:30~12:00 ゆ 14:00~15:30	3 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 ファッションショー用 ウィッグ試着会(午後)	4 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30 オンライン体操 11:00~11:45	5 美ウオーキング講座 14:30~16:00
6 フ 9:30~12:00 13:30~16:30	7 きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00	8 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30	9 フ 9:30~12:00 ゆ 14:00~15:30	10	11 オンライン体操 11:00~11:45	12 ユニバーサル ファッションショー 13:00~16:00 
*ファッションショー開催の為介護予防プログラムの事業を						
13 中止致します	14 きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00 大和ライフウィズ相談会 14:00~16:00	15 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30 春のボランティア 10:00~12:00 14:30~16:30	16 フ 9:30~12:00 ゆ 14:00~15:30	17 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	18 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30 ペルビクトトレーニング お試し講座 10:30~11:45	19 きらりあ花と緑の クラブ活動日(植栽) 10:00~12:00 
20 フ 9:30~12:00 13:30~16:30	21 きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00 春のボランティア 10:00~12:00 14:30~16:30	22 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30 利用者懇談会 10:30~11:30	23 フ 9:30~12:00 ゆ 14:00~15:30	24 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 Zoom講座 10:30~11:30	25 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30	26 ペルビクトトレーニング お試し講座 14:30~15:45 きらりあマルシェ 10:00~15:00 野菜販売 13:00~15:00 
27 フ 9:30~12:00 13:30~16:30	28 きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00	29 きらりあ体操 9:30~10:00	30	31 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>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</p> <p>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。



## 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 (感染状況により変更の可能性がございます)

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。

