

# きらりあ通信 1月号

北区立いきがい活動センター発行 第12号 令和3年12月25日

令和4年度上期

## ～介護予防プログラムに関するお知らせ～

来年4月から令和4年度上期「介護予防プログラム」を開催致します。プログラム開催に伴いまして来年2月よりフリーエクササイズ・ゆったりリズムPlusの抽選申込を開始します。

### フリーエクササイズ(1回毎に65歳以上150円/64歳以下300円)

トレーニングマシンや器具を使用し自由にトレーニングを行う。  
途中グループエクササイズ・クールダウンあり(自由参加)

定員33名  
(×9枠)

■プログラム期間:4月10日(日)～9月下旬

### ゆったりリズムPlus(無料,隔週水曜日14:00～15:30)

定員50名  
(×2コース)

前半40分、後半40分の座学・体操の交代制。  
(Aコース:第1・3水曜日 Bコース:第2・4水曜日)

■プログラム期間:4月20日(水)～9月下旬

**抽選申込** ※利用登録時から住所変更された方はお申し出下さい。

申込期間:2月1日(火)～14日(月)

受付方法:窓口・電話・FAX

抽選発表:2月下旬封筒にて郵送致します。

(ホームページ・館内掲示あり)

	日	月	火	水	木	金	土
午前 9:30～12:00	フリー			フリー	フリー		
午後 13:30～16:30	フリー		フリー	ゆったりリズム (14:00～15:30)		フリー	
夜間 18:00～20:30				フリー		フリー	フリー

※令和4年度上期「介護予防プログラム」より夜間も募集を開始致します。

※フリーエクササイズ:午前・午後で1枠,夜間1枠まで申し込み可能。

## きらりあ北よりお知らせ

1月4日(火)より開館時間が9:00～22:00に変更となります。また貸室利用受付を1月10日(月)10時より開始致します。

ご理解・ご協力の程よろしくお願い致します。

# 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）

【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、送迎などを行うボランティア会員です。  
（活動例：会員宅・公共施設内での一時預かり、保育園、習い事の送迎など）



【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

※下記の内容が変更となる可能性がございます。最新情報は、下記まで、お問い合わせください。

日時：令和4年1月28日（金）・29日（土）10:00～16:00

会場：北とぴあ

定員：20名（先着順）

対象：20歳以上の方

申込：12月20日（月）～令和4年1月21日（金）

【お問い合わせ】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

## きらりあ求人情報

**ファミリーららら**  
支援員(非常勤)

**内** グループホーム  
支援員業務

- ・夕浴の支援
- ・整容等の身支度

**時** 週1～4日

- ①16:30～9:30
- ②16:00～19:00
- ③9:00～17:30

※①～③いずれか

**資** 無資格可

**赤羽リハビリ病院内厨房**  
調理補助(アルバイト)

**内** 調理補助,盛付け,  
洗浄等

**時** 週3～5日(シフト制)

- ①6:00～11:30
- ②10:00～14:00
- ③15:00～20:00

\*①～③いずれか

**資** なし

**神谷保育園**  
保育補助(パート)

**内** 散歩や公園の見守り  
雨天時の保育設備  
遊具の消毒 等

**時** 週5日もしくは週3～5日  
(月曜日～金曜日)

**資** なし

随時、就労相談を行っておりますので  
お気軽にきらりあ北にご連絡ください♪

## 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)

きらりあ北はオープンして間もなく1年となります。無料職業紹介所としてオープンしました。が、緊急事態宣言が度々発令され約半年間は事業などの多くが中止となりました。しかし、今となっては利用登録者は500名を超え、さらには就労相談も毎月件数が増えています。きらりあ北の就労相談を受け、お仕事を始められた方は10月までに18名。働くことへの想いは皆様、お一人お一人違います。きらりあ北の就労相談では人生100年時代に向けた支援をいたします。まずはどう過ごしていきたいのか？どう生きたいのかを考えていただけるように皆様にお話しを伺いながら一緒に考えていければと思っております。

そんな人生について考えるきっかけになればと、きらりあ北では1周年を記念し、1/9・10「人生フルーツ」を上映いたします。人生100年時代、一度これからのキャリアデザインを考えてみませんか？

## 今月のおススメ求人

**送迎ドライバー**

★らららたきのがわ

障がいのある方が暮らすグループホームにおける送迎業務を行います。具体的にはグループホームから通所先や通院先への送迎となります。

**時** 週3～5日(シフト制)

- ①8:30～11:00
- ②14:30～17:00

**資** 普通自動車免許  
※AT限定可

運転に自信ありの方におススメ♪



キラリア ドリーム コレクション  
◇ 3月12日 KIRARIOR DREAM COLLECTION開催 ◇  
ファッションショー出演者大募集!!

性別や年齢、国籍、障がいの有無等関係なく、北区にお住まいの地域の皆様が輝くファッションショー開催を予定しております。あの時着てみたかった服、思い入れのある大切な服をこの機会に着てみませんか…？

開催日時 2022年3月12日(土)13:00~16:00

定員 60組 場所 きらりあ北2階トレーニング室

◆申込方法  
窓口・電話・FAX・メール  
◆申込締切  
1月15日(土)まで  
※12月28日(火)まででしたが  
延長になりました!

### ファッションショー出演者説明会

ファッションショーにご出演の皆さまに向けた説明会を開催致します!

日時 2022年1月24日(月)15:00~16:00

場所 きらりあ北 研修室 対象 出演者抽選申込に当選された方  
(空き枠がある場合は当日受付あり)

### ～ファッションショーより今後のお知らせ～

ファッションショー開催に伴いまして、ウォーキング講座・メイク講座を開催予定です!!  
詳細に関しましてはしばしお待ちください♪

### 大和ライフウィズ個別相談会

清掃のお仕事は

「一人で黙々お仕事に取り組む事が出来る」  
「難しいお仕事ではない」  
「短時間～可」など高齢者から人気のお仕事です!!

求人票には載っていない最新の求人を含め、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ご相談下さい♪

日時 1月13日(木)14:00~16:00

定員 6名(お1人20分の交代制)

受付 事前申し込み制(窓口・電話)

### 初めての人の為のZOOM講座

最近巷で話題のビデオ通話サービスアプリ『Zoom』の使い方について実践的に学んでみませんか…？

日時 1月27日(木)10:30~11:30

定員 5名 申込 12月25日~先着順で受付  
(窓口,電話,メール)

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!!

公式HP ▶ <https://www.foryou-yell.net>

### きらりあマルシェよりお知らせ

◆1月きらりあマルシェはお休みです!!  
1月のマルシェはお休みになりますが、産地直送の野菜販売ときらりあカフェは開催予定です!  
是非お越しください♪

日時 1月22日(土)  
10:00~15:00 (きらりあカフェ)  
13:00~15:00 (野菜販売)

場所 きらりあ北 本館1階 など

### きらりあ花と緑のくらぶ

1月は花壇の整備&花の剪定を行います!  
お気軽にご参加ください♪

日時 1月15日(土)10:00~12:00

集合 きらりあ北

持ち物,服装 エプロン, 汚れても良い服, 剪定ばさみ  
(あれば)

きらりあ花と緑のくらぶ  
メンバー募集中!!

きらりあ北HPではきらりあ北の活動報告やイベントの告知、求人情報等多岐に渡って掲載しております。また、各SNSも利用しております。お気軽にご利用下さい♪

随時更新中!!





# 1月 きらりあカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
						1 ←
<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 20px;"> <p><b>フ</b> …フリーエクササイズ</p> <p><b>ゆ</b> …ゆったりリズムPlus</p> <p><b>脳活</b> …いきいき脳活体験塾</p> </div> <div> <p>抽選申込に当選された方のみ参加可能です。</p> </div> </div>						
2 12月29日～1月3日まで 休館となります。	3	4 きらりあ体操 9:30～10:00 フ 13:30～16:30	5 フ 9:30～12:00 ゆ 14:00～15:30	6 フ 9:30～12:00 きらりあ体操 14:00～14:30 15:30～16:00	7 きらりあ体操 9:30～10:00 フ 13:30～16:30	8 きらりあ北開館1周年 脳活 10:00～11:30
9 フ 9:30～12:00 13:30～16:30 人生フルーツ上映 10:00/13:00/15:00	10 きらりあ体操 9:30～10:00 14:00～14:30 15:30～16:00 デジタルシニア講座 10:00/13:00/15:00 人生フルーツ上映 10:00/13:00/15:00	11 きらりあ体操 9:30～10:00 フ 13:30～16:30	12 フ 9:30～12:00 ゆ 14:00～15:30	13 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 大和ライフウイズ相談会 14:00～16:00	14 きらりあ体操 9:30～10:00 フ 13:30～16:30	15 脳活 10:00～11:30 きらりあ花と緑の クラブ活動日(植栽) 10:00～12:00
16 フ 9:30～12:00 13:30～16:30	17 きらりあ体操 9:30～10:00 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	19 フ 9:30～12:00 ゆ 14:00～15:30	20 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	21 きらりあ体操 9:30～10:00 フ 13:30～16:30	22 脳活 10:00～11:30 きらりあカフェ 10:00～15:00 野菜販売 13:00～15:00
23 フ 9:30～12:00 13:30～16:30	24 きらりあ体操 9:30～10:00 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説明会 15:00～16:00	25 きらりあ体操 9:30～10:00 フ 13:30～16:30	26 フ 9:30～12:00 ゆ 14:00～15:30	27 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	28 きらりあ体操 9:30～10:00 フ 13:30～16:30	29 脳活 10:00～11:30
30 フ 9:30～12:00 13:30～16:30	31 きらりあ体操 9:30～10:00 14:00～14:30 15:30～16:00 デジタルシニア講座 10:00/13:00/15:00	<div style="border: 1px solid gray; padding: 10px; background-color: #f0f0f0;"> <p>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。</p> </div>				

## 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 (※～12/28まで 18:00閉館)

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。

