

11月 介護予防のお知らせ

北区立いきがい活動センター発行 第8号 令和4年10月25日

フリーエクササイズ コース別空き状況(先着)

10月25日時点での空き状況です。
先着順となりますので、ご希望の方は
早めにお申し込みください。

申込：10/1(土)～定員迄(先着)
受付：窓口・電話
対象：北区在住・在勤・在学の方

	フリー	追加枠数	
9:30～ 12:00	日曜 2	—	—
18:00～ 20:30	水曜 1	金曜 6	土曜 14

活動報告：運動指導員の所内研修

フリーエクササイズがお休みの期間、2階トレーニング室にて運動指導員同士で研修を行いました。

阿部指導員からはリズム体操、佐々木指導員からは体操の組み立て方を習いました。

それぞれの特徴が出た指導内容となっており、きりりあ体操等の方法を考えていく上でとても参考となりました！
今後も指導員同士で話し合っ、よりよいプログラムを皆さんにご提供できればと思います。



今月のコラム：歯周細菌による感染が全身に及ぼす影響

最近の研究で歯周病が全身の健康に影響を与えることが分かってきました。歯周病を予防するために、規則正しい生活習慣を心掛け、また食後の歯磨きで歯周病の原因となる歯垢を取り除くことが大切です。

歯周病とは

歯肉が腫れたり、歯を支える組織が壊れる歯の周りの病気です。歯周病菌は唾液や血液で運ばれて全身疾患を引き起こします。

歯周病を予防するためのポイント

1. 食後の歯磨き
→歯周病菌の巣である歯垢を取り除きましょう。
2. 規則正しい生活習慣
→バランスの良い食生活、適度な睡眠と運動を心掛けましょう。
3. 定期的な歯科検診
→定期的に歯科検診・歯磨き指導を受けましょう。
4. 禁煙
→喫煙習慣は歯の周りの組織の抵抗力を弱めます。

歯周病が引き起こす 全身疾患





11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 きらりあカフェ 10:00~15:00 フ 13:30~16:30	2 フ 9:30~12:00 ゆAコース 14:00~15:30 フ 18:00~20:30	3 フ 9:30~12:00 きらりあカフェ 10:00~15:00 クリスマス装飾作り 10:30~12:30 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00	4 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30 18:00~20:30	5 脳活 10:00~11:30 パルビック講座 14:30~15:45 フ 18:00~20:30
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 ストリートピアノ 10:00~12:00 きらりあカフェ 10:00~15:00 フ 13:30~16:30	9 フ 9:30~12:00 ゆBコース 14:00~15:30 フ 18:00~20:30	10 フ 9:30~12:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00	11 きらりあ体操 9:30~10:00 履歴書の書き方講座 13:30~15:00 フ 13:30~16:30 大和ライフウィズ相談会 14:00~16:00 フ 18:00~20:30	12 脳活 10:00~11:30 きらりあ花と緑のクラブ 10:00~12:00 パルビック講座 14:30~15:45 フ 18:00~20:30
13 フ 9:30~12:00 13:30~16:30	14 きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00	15 きらりあ体操 9:30~10:00 Zoom講座 13:00~14:00 フ 13:30~16:30	16 フ 9:30~12:00 ゆAコース 14:00~15:30 フ 18:00~20:30	17 フ 9:30~12:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00	18 きらりあ体操 9:30~10:00 脳活体験塾 10:00~11:00 自主サークル説明会 10:00~11:00 フ 13:30~16:30 18:00~20:30	19 脳活 10:00~11:30 パルビック講座 14:30~15:45 フ 18:00~20:30
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	22 きらりあ体操 9:30~10:00 ストリートピアノ 10:00~12:00 フ 13:30~16:30	23 フ 9:30~12:00 18:00~20:30	24 フ 9:30~12:00 初めての仕事探し講座 10:00~12:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00	25 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30 18:00~20:30	26 脳活 10:00~11:30 野菜やきいも販売会 13:00~15:00 パルビック講座 14:30~15:45 フ 18:00~20:30
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 フ 13:30~16:30	30 フ 9:30~12:00 18:00~20:30	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <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 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※

コロナウィルス感染状況によりスケジュール変更と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。

