

12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9号 令和4年11月25日

フリーエクササイズ コース別空き状況(先着)

11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：定員に達する迄(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		
18:00 ～ 20:30	水曜 1	金曜 5	土曜 11	

活動報告：10/31(月)ハッピーハロウィンイベント

職員と利用者様がいろいろな仮装で参加し、体操後にはダンスを踊りました。
みんなの息はピッタリ！
今年もとても楽しい時間を参加者全員で過ごしました!(^^)!



今月のコラム:NERT(ニート)を知っていますか？

NERT(ニート)という言葉は知っていますか？ニートという言葉を知ると学校に行かず、就職をしていない若者の事を指す言葉がありますが、このニートは全くの別物です。今回は、NERT(ニート)について紹介していきます。

【NERTとは】Non-Exercise Activities Thermogenesisの略

NERTとはこの上記の言葉から頭文字をつなぎ合わせた造語になります。日本語訳では「非運動性熱産生」。ここ迄聞いてもまだ難しいですね。簡単に言うと「運動以外の日常生活で消費されるカロリー」のことを指します。つまりこのNERTを工夫してあげるだけで太りにくい身体やダイエットにも効果的と近年注目されています！

【NERTは基礎代謝の次に消費カロリーが多い！】

基礎代謝という言葉はご存じでしょうか？基礎代謝とは何も行動しなくても消費されるカロリーの事です。この基礎代謝が一日の消費カロリー全体の60%～70%対し、NERTの消費カロリーは約20～25%です。基礎代謝とNERTだけで一日の消費カロリーがほぼ決まっていると言っても過言ではありません。

【NERTの種類と改善】

では、実際にNERTとはどのような運動を指すのでしょうか？

☐通勤・通学 ☐洗濯 ☐掃除 ☐階段昇降 ☐仕事

このような日常生活がNERTと呼ばれています。これらを工夫していきましょう！

- 常に姿勢を伸ばす
- 歩行は大腿を意識
- PC作業を立位で行う
- なるべく徒歩
- 積極的に階段を利用する
- 一駅分歩く
- いつもより掃除時間を長くする

このように少しの工夫で消費カロリーが増え健康的な身体づくりに役立ちます！
皆さまも上記の工夫を一つからで良いので初めてみましょう！





12月 きらりあカレンダー



日	月	火	水	木	金	土	
フ …… フリーエクササイズ ゆ …… ゆったりリズム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。				1 フ 9:30~12:00 デジタルシニア講座 ①10:00/②13:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00	2 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30 18:00~20:30	3 脳活 10:00~11:30 パールビック講座 14:30~15:45 フ 18:00~20:30	
4 フ 9:30~12:00 13:30~16:30	5 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 ①10:00/②13:00 きらりあカフェ 13:00~15:00	6 きらりあ体操 9:30~10:00 きらりあカフェ 10:00~12:00 フ 13:30~16:30	7 フ 9:30~12:00 ゆAコース 14:00~15:30 フ 18:00~20:30	8 フ 9:30~12:00 きらりあカフェ 13:00~15:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00	9 きらりあ体操 9:30~10:00 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	10 脳活 10:00~11:30 きらりあ花と緑のクラブ 10:00~12:00 パールビック講座 14:30~15:45 フ 18:00~20:30	
11 フ 9:30~12:00 13:30~16:30	12 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 ①10:00/②13:00 きらりあカフェ 13:00~15:00	13 きらりあ体操 9:30~10:00 カフェ&ピアノ 10:00~12:00 フ 13:30~16:30	14 フ 9:30~12:00 ゆBコース 14:00~15:30 フ 18:00~20:30	15 フ 9:30~12:00 初めての仕事探し講座 10:00~12:00 きらりあカフェ 13:00~15:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00	16 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30 18:00~20:30	17 脳活 10:00~11:30 パールビック講座 14:30~15:45 フ 18:00~20:30	
18 フ 9:30~12:00 13:30~16:30	19 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 ①10:00/②13:00 きらりあカフェ 13:00~15:00	20 きらりあ体操 9:30~10:00 きらりあカフェ 10:00~12:00 Zoom講座 13:00~14:00 フ 13:30~16:30	21 フ 9:30~12:00 ゆAコース 14:00~15:30 フ 18:00~20:30	22 フ 9:30~12:00 デジタルシニア講座 ①10:00/②13:00 きらりあカフェ 13:00~15:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00	23 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30 18:00~20:30	24 脳活  10:00~11:30 きらりあマルシェ 10:00~15:00 パールビック講座 14:30~15:45 フ 18:00~20:30	
25 フ 9:30~12:00 13:30~16:30	26 きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00 きらりあカフェ 13:00~15:00	27 きらりあ体操 9:30~10:00 カフェ&ピアノ 10:00~12:00 デジタルシニア講座 ①10:00/②13:00 フ 13:30~16:30	28 フ 9:30~12:00 18:00~20:30	29 ※12月29日~1月3日まで 休館となります。			30
				31			

※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

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。

