

1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10号 令和4年12月25日

フリーエクササイズ コース別空き状況(先着)

12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
受付までお問い合わせください。

	フリー 追加枠数	
18:00~ 20:30	金曜 5	土曜 10

北区高齢者いきいきサポーター 受入について

きらりあ北も『北区高齢者いきいきサポーター制度』の受入施設になりました！
当施設でのおボランティア活動内容は下記となります。

- ①「きらりあ花と緑のくらぶ」内にて花壇やプランターの手入れ
- ②「きらりあ体操」の受付→見守り、または見守り→片付け

活動内容の詳細については、当館までお問い合わせください。

対象者は、北区在住の満65歳以上の方・事前登録が必要になります。

詳細は「北区NPO ボランティアプラザ」☎03-5390-1771 へお問い合わせください。

①



②



今月のコラム:年末年始の食事・生活について

年末年始はクリスマスやお正月等のイベントがあり、生活や食事が不規則になりがちです。
今月は年末年始を健康的に過ごすためのポイントをご紹介します。

生活習慣のポイント

- ・こまめに体を動かす
- ・湯船で体を温める
- ・しっかりと睡眠をとる

食事のポイント

- ・おせち……砂糖や塩分が多く含まれているので、食べ過ぎに注意。
- ・お餅……切り餅2切れで、ごはん一膳とほぼ同じエネルギー(240kcal)。食べ過ぎに注意。
- ・おつまみ…高脂質・高塩分になりがち。豆腐や枝豆等の大豆製品・刺身や焼き魚などの魚介類はたんぱく質、サラダや酢の物などの野菜は食物繊維が摂れておすすめ。



おせち料理に含まれる栄養

- 栗きんとん…さつまいもにはビタミンCが多く含まれ、ヤラピンという食物繊維は便秘改善にも効果的。
- 昆布巻き……昆布に含まれている食物繊維には、悪玉コレステロールや血圧を下げる効果があります。
- 数の子……数の子に含まれているDHA、EPAは、悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、善玉コレステロールを増やしてくれます。
- 田作り……カルシウムだけでなく、カルシウムの吸収率を高めるビタミンDも多く含まれているので、骨や歯を強くしてくれます。
- 黒豆……大豆に含まれているイソフラボンには、悪玉コレステロールの低下作用、骨粗鬆症予防の効果があり、カリウムも多く含まれているので、ナトリウムを排泄する作用があります。



1月 きらりあカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
※12月29日～1月3日まで 休館となります。			4 フ 9:30～12:00 フ 18:00～20:30	5 フ 9:30～12:00 きらりあ体操 14:00～14:30 15:30～16:00	6 きらりあ体操 9:30～10:00 フ 13:30～16:30 18:00～20:30	7 脳活 10:00～11:30 フ 18:00～20:30
8 フ 9:30～12:00 13:30～16:30	9 きらりあ体操 9:30～10:00 14:00～14:30 15:30～16:00	10 きらりあ体操 9:30～10:00 ストリートピアノ 10:00～12:00 デジタルシニア講座 ①10:00/②13:00 フ 13:30～16:30 俺のきらりあ 10:30～12:00	11 フ 9:30～12:00 ゆBコース 14:00～15:30 フ 18:00～20:30	12 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	13 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	14 脳活 10:00～11:30 きらりあ花と緑のクラブ 10:00～12:00 パルビク講座 14:30～15:45 フ 18:00～20:30
15 フ 9:30～12:00 13:30～16:30	16 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	17 きらりあ体操 9:30～10:00 Zoom講座 13:00～14:00 フ 13:30～16:30	18 フ 9:30～12:00 ゆAコース 14:00～15:30 フ 18:00～20:30	19 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	20 きらりあ体操 9:30～10:00 フ 13:30～16:30 18:00～20:30	21 脳活 10:00～11:30 パルビク講座 14:30～15:45 フ 18:00～20:30
22 フ 9:30～12:00 13:30～16:30	23 きらりあ体操 9:30～10:00 14:00～14:30 15:30～16:00	24 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	25 フ 9:30～12:00 ゆBコース 14:00～15:30 フ 18:00～20:30	26 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	27 きらりあ体操 9:30～10:00 初めての仕事探し講座 10:00～12:00 フ 13:30～16:30 18:00～20:30	28 脳活 10:00～11:30 野菜販売 13:00～15:00 パルビク講座 14:30～15:45 フ 18:00～20:30
29 フ 9:30～12:00 13:30～16:30	30 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	31 きらりあ体操 9:30～10:00 フ 13:30～16:30	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>フ …… フリーエクササイズ</p> <p>ゆ …… ゆったりリズムPlus</p> <p>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※

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。

