



きらりあ通信 8月号

北区立いきがい活動センター発行 第18号 令和4年7月25日



～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抽選申込開始のお知らせ♪

8月1日より令和4年度下期「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の抽選申込を開始致します。

抽選申込

※住所変更された方、登録更新後、お誕生日を迎え65歳になられた方、
その他登録内容に変更のある方はお申し出下さい。

申込期間:8月1日(月)～14日(日)

受付方法:窓口・電話・FAX

抽選発表:8月29日(月)

ホームページと館内掲示にて発表致します。



※詳細に関しましては申込書をご覧ください。



俺のきらりあ倶楽部



【内容】

ありそうでなかった！**男性だけの座談会**がこの秋スタートします！
体操をしたり、講話を聞くわけではありません。
「興味のあることを見つけたい！」「家では言いにくいグチを言いたい！」
「仲間を作り楽しい時間を過ごしてみたい！」という男性だけの時間です。
ぜひ聞いて、語って「新しい時間の過ごし方」を開拓しましょう！

【日時】 10月4日(火)10:30～12:00

【場所】 北区立いきがい活動センター「きらりあ北」2階 トレーニング室

【対象】 北区在住、在勤の男性 ※当館の利用登録がある方

【定員】 10名 ※申込不要(当日先着順 定員になり次第受付終了)

【期日】 毎月第1火曜日 10:30～12:00頃予定



～今後の就労支援講座予定～



9月

・就労検索講座

10月

・就労検索講座

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 8月16日(火)13:00~14:00

定員 5名

場所 きらりあ北 研修室

申込 7月25日(月)~先着順
(窓口・電話・メールにて受付)

出張個別就労相談会

名主の滝老人いこいの家・滝野川老人いこいの家にて出張個別相談会開催が決定致しました。「お仕事を始めてみたいけどなかなか勇気が出ない」、「これからの将来が不安だ」といった方に向け、経験豊富な職員が対応致しますのでお気軽にご参加下さい。

名主の滝老人いこいの家(03-3909-3083)

8月25日(木)14:00~15:30

滝野川老人いこいの家(03-3915-5545)

8月30日(火)14:00~15:30

※おひとり約20分程度

対象 60歳以上の北区民の方
申込 ご希望の各施設に事前申込・先着順
(窓口・電話・FAX・メール)

今月のおススメ求人

北区立明桜中学校(清掃のお仕事)

東京都北区王子6-3-23

パート 1,100円

内 中学校内での廊下・階段・トイレなどの清掃、ゴミ出しのお仕事です。

時 7:00~12:00 朝の時間を有効活用しませんか？

週5日~ ※日数ご相談ください 求人票掲載HP

年 不問

経 不問 ※パソコン業務はありません。



きらりあマルシェ開催

8月のマルシェでは、手作り小物の販売と産地直送の野菜・果物の販売、北区企業の応援コーナー・肌測定、スキンケア相談、健康相談、音楽イベントやきらりあカフェ等の開催を予定しています！是非お越しください♪

日時 8月27日(土) 10:00~15:00

場所 きらりあ北 本館1階  

マルシェの詳細内容につきましては、近日館内の掲示板とホームページにてご案内致します。

2022年の「きらりあマルシェ」は第4土曜日の
8/27(土) 10/22(土) 12/24(土)
を予定しています！

誰でも！きらりあ北 ストリートピアノ



~ご利用について~

- ・どなたでも1回10分間ご利用いただけます。
- ・ご利用にあたって注意事項が何点かございます。
- ・ピアノ付近の注意書きをよく読んでからお楽しみください。
- ・ご不明点は職員までご確認ください。

▼ 詳細はこちら

日時 8月9日(火)~
第2・第4火曜日開催
10:00~12:00



場所 きらりあ北 1階ロビーにて

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>



お仕事コラム

就労相談員・西田(にしだ)

一歩を踏み出す勇気の場！「きらりあマルシェ」

昨年の秋より不定期で開催している「きらりあマルシェ」では、子どもも大人も楽しめる参加型交流イベントを目指しています。マルシェの中の販売コーナーでは、一つ一つ丁寧に作られたハンドメイド雑貨・アクセサリ・布小物の販売をしており、買い物に来られた方と出店者の方が笑顔で楽しそうにやりとりをされている光景がとても印象的です！出店者の方からは「喜んで買ってもらえると嬉しい！」「やりがいを感じる。」という声をいただいています。

きらりあ北では【就労支援】【地域活動】【介護予防】の3本柱を中心として、北区在住の方々のいきがいや就労をサポートしています。新しいことに挑戦するのは、不安に感じてしまうかもしれませんが、不安や悩みを一つ一つ解消できますよう職員一同お手伝いをさせていただけたらと思います。これからもどうぞ宜しくお願い致します。

働くから元気になる！

初めての仕事探し講座

これからお仕事をご希望されている方、求人検索に苦労されている方に向けてハローワーク求人サイトや一般の求人サイトでの求人検索の際のコツについて、実践的に一緒に学びませんか？

日時 8月25日(木)10:00~12:00

定員 3名

場所 きらりあ北 多目的室

申込 7月25日(月)~先着順
(窓口・電話・FAX・メールにて受付)

対象 PCでの基本操作や文字入力ができる方

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。
北区をはじめ都内各域に渡り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 8月12日(金)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)

育児支援を「してほしい」

ファミリー会員になりたい方

【対象】 北区在住在勤で生後57日~小学6年生の子育てしている方

【活動例】 ・保育園/幼稚園/習い事の送迎
・一時預かり
(在宅ワーク/外出/リフレッシュ理由)

【申込】 下記の連絡先にて事前に説明会日時をご予約ください。
(zoomでオンライン登録会も対応中)



【お問合せ先】

北区ファミリー・サポート・センター(TEL:03-3912-1909)

王子6-7-3 子ども家庭支援センター内 (受付時間 9:30~17:30)

有償ボランティア

育児支援を「したい」

サポート会員になりたい方

【対象】 サポート会員養成講座に参加できる方
(20歳以上。60~70代も活躍中です！)

【サポート会員養成講座】

開催月:9月/1月(各2日間)

・講義(子育て支援、生活ケア、遊び、事故など)
・登録説明会、サポート会員体験談、会員登録

※保育士資格等をお持ちの方は、一部受講免除及び、個別登録が可能ですので、お問合せください。

子どもが好きな方、地域の役に立ちたい方大歓迎です！！



滝野川・名主の滝老人いこいの家よりお知らせ

歌声サロン

日時 8月11日(木) 13:30~15:00頃

場所 名主の滝老人いこいの家

費用 無料

定員 20名(抽選)

申込 ご本人が名主の滝老人いこいの家の
窓口・電話・FAX・メールにて

申込期間 7月14日(木)~8月5日(金)

※抽選結果は8月6日(土)

当選者のみ ご連絡いたします。

お問い合わせ先

開館時間 9:00~16:00(月曜定休日)

入浴時間 11:00~15:30(滝野川)

10:30~15:30(名主の滝)

滝野川老人いこいの家(北区滝野川1-46-7)

☎: 03-3915-5545 FAX: 03-3915-5615



理学療法士による

オンラインエクササイズ

日時 8月20日(土) 10:00~10:30頃

場所 ①ZOOMを活用 各自自宅等

②滝野川または名主の滝老人いこいの家

費用 無料

定員 ①なし ②各施設20名(先着)

申込 ①ご本人が名主の滝老人いこいの家
窓口・電話・FAX・メールにて

(☎: nanushi-ikoinoie@foryou.or.jp)

②不要

申込期間 ①8月16日(火)まで ②なし

※①のお申込にはメールアドレスが必要です

※インターネット環境のない方やZoomの活用が

難しい方は②の館内配信にご参加ください

名主の滝老人いこいの家(北区岸町1-15-25)

☎: 03-3909-3083 FAX: 03-5948-5303



きらりあ 求人情報

その他にも多数求人あります！

マンション管理員募集！受付業務・巡回・清掃など

長谷エココミュニティ

東京都北区内のマンション
パート 1,170円～

内 マンション居住者への対応や巡回・設備点検・共有部の清掃のお仕事です。

年 不問

求人票PDF

資 不問

未経験の方歓迎！マニュアルやサポートも整っています！



経 PC基本・入力程度(ワード・Excel・メール)

【急募】駅弁・惣菜の盛り付け・販売のお仕事！食事つき♪

日本ばし大増

東京都荒川区西尾久7-48-1
パート 1,041円～1,041円

内 ラインでの作業です！流れてきた食材をお弁当箱に盛り付けるお仕事です。

時 8:50～16:50 / 13:50～21:50
週2日以上

年 不問

求人票PDF

資 不問

身体を動かしたい方！コツコツと働きたい方におすすめです！



【急募】短時間の清掃のお仕事です！勤務日数、相談OK

企業組合 コモンズ

東京都北区王子本町1-30-6
パート 1,050円～1,050円

内 デイサービス終了後、1階フロアと2階事務所・トイレの1時間程の清掃です。

時 16:30～17:30
週3日～6日(相談可)

年 不問

求人票PDF

経 不問

ドライバーも募集しています！
詳細は求人票QRコードまたはHPをご確認ください。



調理補助のお仕事です！資格不問☆週3日～相談OK

北区立中里保育園

東京都北区中里3-11-18
パート 1,041円

内 保育園での給食に関わるお仕事です。
食器の洗浄・盛り付け・厨房内の清掃など

時 ① 8:00～11:30 ② 11:30～16:30
週1日～週5日

年 不問

求人票PDF

資 なし

子どもたちの声を聞きながら
お仕事してみませんか！



【急募】週3日★子ども達の学びの場で働いてみませんか

北区立王子第一小学校 (用務のお仕事)

東京都北区王子5-14-18
契約社員 1,050円

内 学校施設での用務、受付、接待、来客案内、校内手すり等の消毒、植栽管理、簡単な清掃

時 7:00～16:00(平日)
7:00～12:00(土曜日※月1回程度)
週3日

年 不問

求人票PDF

資 なし

パソコンの操作業務はありません。
安定して働ける環境です！



有料老人ホームでの居室清掃・食事の下膳など軽作業

サニーライフ王子

東京都北区堀船3-8-17
パート 1,050円

内 居室の清掃や洗濯業務・リネン交換・手すりの消毒・食事の下膳など軽作業

時 8:30～17:30
週3日～5日(時間・日数、相談可能)

年 不問

求人票PDF

資 なし

施設内外の整備や調理補助・
ドライバーのお仕事もあります！
詳細は求人票QRコードまたは
HPをご確認ください。



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。

