



きらりあ通信 7月号

北区立いきがい活動センター発行 第17号 令和4年6月25日

8,000人が受講した

100年ライフ見

北区で初めての開催!!

える化ノート講座



【内容】

「私と家族の100年ライフ見える化ノート」を教材に、人生のやりがいや仕事、健康、お金、家族など、100年ライフのビジョンを具体的に描きながら、よりよいシニアライフを送っていくために、どんな知識が必要なのかについて学んでいきます。あらゆる年代の地域住民を始め、職場や学生など様々な方に受講いただきたい講座です。

【日程】 7月21日(木)13:30~16:30

【場所】 北区立いきがい活動センター「きらりあ北」 研修室

【対象】 どなたでも可（北区在住、在勤の方）

【定員】 20名 先着順（定員になり次第受付終了）

【申込】 7月1日(金)~20日(水)
(窓口・電話・FAX・メールにて受付)

【参加費】 テキスト代 500円
(テキスト準備のため、申込時又は申込後1週間以内にお支払いください。)



~今後の就労支援講座予定~

8月

- ・企業向け助成金
- ・高齢者雇用制度活用セミナー

9月

- ・就労検索講座
- ・履歴書書き方講座

~きらりあ体操の定員数の変更と受付時間変更のお知らせ~

ご好評につき7月1日(金)より、きらりあ体操の定員数と受付時間を下記のように変更いたします。

定員数	… 旧: 40名	⇒	新: 50名
受付時間	… 旧: 9:00~	⇒	新: 9:15~

~閉館時間変更と講座中止・延期のお知らせ~

定期清掃のため、7月18日((月)海の日)は**18:00**に閉館いたします。ご利用の際はご注意ください。

選挙投票会場及び会場準備のため、下記期間中の講座は終日中止となります。

中止:7月9日(土)	中止:7月10日(日)	延期:7月16日(土)
○フリーエクササイズ	○フリーエクササイズ	○きらりあ花と緑のくらぶ
○いきいき脳活体験塾		



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 7月18日(祝月)13:00~14:00

定員 5名

場所 きらりあ北 研修室

申込 6月25日(土)~先着順
(窓口・電話・メールにて受付)

今月のおススメ求人

聖母の騎士保育園(調理補助のお仕事)

東京都北区中十条1-28-13
パート 1,050円

内 園児の給食やおやつを作ります。
食材のカット・配膳・調理器や食器の洗浄
などのお仕事です。

時 9:00~14:00 スタッフと一緒に作業をします！
週2日~

年 不問

経 学校や施設での調理経験

求人票PDF



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)

7月20日(水)14:00~15:30

滝野川老人いこいの家(03-3915-5545)

7月26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)

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販売、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 

申込 マルシェ出店希望者は窓口またはお電話でお問い合わせください。
※希望者が多い場合は抽選となります。


マルシェ出展企業・団体・個人募集中!!
パフォーマンス(演奏・フラダンス等)も募集中!!

採れたて！野菜直売所

東京いちば

地元の採れたて新鮮野菜を東京の農家さんからおすすめの野菜をお持ちしています！
※日によって産地、農家さんは変わります。

日時 7月23日(土)
毎月第4土曜日開催
13:00~15:00
※雨天中止、売り切れ次第終了

場所 きらりあ北 1階ロビーにて

お仕事✿コラム

就労相談員・中村(なかむら)
働くから元気になる！

「上を向いて歩こう」などの作詞でご存じの永六輔さんの色紙に《生きていくということは 誰かに借りをつくること・・・》と書かれておりました。

この度、きらりあ北では「働くから元気になる！初めての仕事探し方」講座を予定しております。自分が培ってきた経験や知識・趣味を活かして社会参加への後押しをする講座です。

永六輔さんの詩の後半に《誰かに借りたら誰かに返そう・・・》と綴られております。

自分の健康や認知症予防に加え、未来の孫や子供たちの世代に少しでも役に立つ目的で、社会参加に繋げようではありませんか。

皆様の講座参加を心待ちにしております。因みに、小職は今年後期高齢者の仲間入りの自称・若者です。

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>



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 7月21日(木)10:00~12:00

定員 3名

場所 きらりあ北 多目的室

申込 6月25日(土)~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

ペルビクトレーニング講座

(骨盤底筋強化)

骨盤底筋を鍛える方法について学んでいきます。骨盤周辺の強化トレーニングを行い、排尿トラブル軽減を目指していく講座となっております。

日時 8月6日(土)~9月17日(土)

毎週土曜日(全7回)

14:30~15:45

定員 15名(抽選)

申込 7月1日(金)~16日(土)
(窓口・電話・FAX・メールにて受付)

抽選発表 7月24日(日)HP及び館内掲示

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 7月14日(木) 13:30~15:00頃

場所 名主の滝 3階 展示会議室

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 6月21日(火)~7月6日(水)

※抽選結果は7月7日(木)

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

Instagram ID: ikoi_takinogawa

LINE ID: @916lonkf

理学療法士による

オンラインエクササイズ

日時 7月16日(土) 10:00~10:30頃

場所 ①ZOOMを活用 各自自宅等

②名主の滝 2階 大広間

費用 無料

定員 ①なし ②20名(先着)

申込 ①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

(☎: nanushi-ikoinoie@foryou.or.jp)

②不要

申込期間 ①7月10日(日)まで ②なし

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

Instagram ID: ikoi_nanushinotaki

LINE ID: @444nwemm

きらりあ 求人情報

【急募】週2日～／朝2.5時間の清掃のお仕事です！

セントラルウェルネスクラブ 東十条店

東京都北区東十条1-24-5

パート 1,050円～1,150円

内 営業開始前の施設全体の清掃・準備のお仕事です。(フローアー・ロッカー・トイレ・トレーニングマシーン・お風呂清掃など)

時 平日 6:45～9:15

土日 6:15～8:45

週2日～4日

年 不問

求人票PDF



公共施設でのお仕事です！警備・設備業務♪

北区立滝野川会館

東京都北区西ヶ原1-23-3

パート 1,200円

内 館内巡回(不審者や不審物の確認), 付帯設備の準備, 駐車場案内

時 週4～5日

① 7:30～15:00

② 15:00～22:15

年 不問

資 なし

求人票PDF



資格不問・未経験OK！小学校での調理補助のお仕事！

北区立赤羽小学校

東京都北区赤羽1-24-6

パート 1,050円

内 簡単な切裁・ワゴン運搬・食器洗浄・清掃などのお仕事です。

「食」を支えるお仕事に挑戦してみませんか？

時 9:00～15:00

週3日～5日

年 不問

経 不問 ※学校給食経験があれば尚可

求人票PDF



50代～70代の主婦層が活躍中！週1日～OK★

家事代行(北区内または豊島区内)

パート・アルバイト 1,041円～1,500円

内 ご家庭内のお掃除や洗濯・片付けなどの家事全般・料理など

時 9:00～18:00の間

週1日以上／1回2時間～

年 不問

資 なし

経 ご自宅での家事経験

求人票PDF



送迎ドライバー募集★運転に自信ありの方におススメ！

ららたきのがわ (社会福祉法人さざんかの会)

東京都北区滝野川3-53-10

パート 1,100円～

調理や生活支援員のお仕事も募集しています

内 グループホームにおける送迎業務
※グループホームから就労場所や通院先への送迎となります。

時 週2～5日

8:00～11:00／14:30～17:00

年 不問

資 普通自動車免許 ※AT限定可

経 運転や送迎の業務経験があれば尚可

求人票PDF



【急募】週3日★子ども達の学びの場をご支援ください

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

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！

求人票PDF



お知らせ

緊急事態宣言等の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。

