

10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7号 令和4年9月25日

きらりあ体操 休止のお知らせ

防災避難訓練の開催に伴い、下記日時のきらりあ体操が休止となります。

10月24日(月) 15:30~16:00

ご理解の程よろしくお願いたします。

今年もやります！ ハッピーハロウィン♪

Happy Halloween

体操後に職員と仮装しながら踊りませんか？

イベントに向けてきらりあ体操内の時間で練習します

10月31日(月) 各回40名(抽選)

①9:30~ ②14:00~ ③15:30~

「きらりあ体操」の時間を15分延長して実施(当日ZOOM配信は中止)

申込：1回目 9/26~10/7 各回30名 発表：1回目 10/10(月)
2回目 10/10~10/21 各回10名 2回目 10/24(月)
※1人1枠限定 受付にて (HP及び館内掲示)

二次募集：空きがある場合のみ10/24(月)より受付

フリーエクササイズ 三次募集のご案内

10月1日(土)からフリーエクササイズの三次募集を先着にて行います。
各空き枠は右記の表をご覧ください。

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 6	—	—
13:30~ 16:30	日曜 4	火曜 1	—
18:00~ 20:30	水曜 10	金曜 14	土曜 20



10月 きらりあカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
						1 脳活体験会 10:00~11:30
2 体力測定会 9:30~11:00 14:00~15:30	3 きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00	4 きらりあ体操 9:30~10:00 俺のきらりあ倶楽部 10:30~12:00 体力測定会 14:00~15:30	5 体力測定会 9:30~11:00 14:00~15:30	6 体力測定会 9:30~11:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00	7 きらりあ体操 9:30~10:00	8 きらりあ花と緑のクラブ 10:00~12:00 フ 下半期開始 18:00~20:30
9 フ 9:30~12:00 13:30~16:30	10 きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00	11 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 10:00~12:00 フ 13:30~16:30	12 フ 9:30~12:00 ゆBコース初回 14:00~15:30 フ 18:00~20:30	13 フ 9:30~12:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00	14 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30 大和ライフワイス相談会 14:00~16:00 フ 18:00~20:30	15 フ 18:00~20:30
16 フ 9:30~12:00 13:30~16:30	17 きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00	18 きらりあ体操 9:30~10:00 Zoom講座 13:00~14:00 フ 13:30~16:30	19 フ 9:30~12:00 ゆAコース初回 14:00~15:30 フ 18:00~20:30	20 フ 9:30~12:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00	21 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30 18:00~20:30	22 きらりあマルシェ 10:00~15:00 フ 18:00~20:30 
23 フ 9:30~12:00 13:30~16:30	24 きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 防災講演会・起震車体験 14:45~	25 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 10:00~12:00 フ 13:30~16:30	26 フ 9:30~12:00 ゆBコース 14:00~15:30 フ 18:00~20:30	27 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 10:00~15:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00	28 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30 18:00~20:30	29 脳活 初回検査 フ 18:00~20:30
30 フ 9:30~12:00 13:30~16:30	31 Happy Halloween きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00 					

フ …フリーエクササイズ 脳活 …いきいき脳活体験塾
 ゆ …ゆったリズムPlus 抽選申込に当選された方のみ参加可能です。

＊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。

