

きらりあ通信 2月号

北区立いきがい活動センター発行 第13号 令和4年1月25日

～介護予防プログラム～

フリーエクササイズ・ゆったリズムPlus抽選申込開始のお知らせ♪

2月1日より令和4年度上期「介護予防プログラム」フリーエクササイズ・ゆったリズムPlusの抽選申込を開始致します。

抽選申込 ※利用登録時から住所変更された方はお申し出下さい。

申込期間:2月1日(火)～14日(月)

受付方法:窓口・電話・FAX

抽選発表:2月下旬封書にて郵送致します。

(ホームページ・館内掲示あり)

※詳細に関しましては申込書をご覧ください。



体力測定開催のお知らせ♪

4月体力測定をきらりあ北にて行う事になりました。握力や片足立ち等といった皆様の現段階の体力を測定致します！また半年後にも同様の測定を行い、その後の変化を見ていく予定です。是非お気軽にご参加ください♪

開催日時

4月1日(金),5日(火),8日(金)

14:00～16:00

4月6日(水),7日(木)

9:00～11:30

参加費 無料

受付 2月15日(火)～28日(月)

抽選申込(電話・窓口にて)

定員 各日20名
(計100名)



キラリア ドリーム コレクション
◇ 3月12日 KIRARIOR DREAM COLLECTION開催◇
ランウェイを歩いてみたい方大募集!!

今年の3月12日(土)にユニバーサルファッションショーを開催します！性別や年齢、国籍、障がいの有無等関係なく、北区の地域の皆様が輝くファッションショーを今回初めて開催を予定しております。

◆昔着てみたかった服(ドレスや着物,幼少の頃着てみたかった物など)

◆思い入れのある大切な服(押し入れにしまってある物など)

想いの詰まったお気に入りの一着を着てランウェイを歩いてみませんか？

開催日時 2022年3月12日(土)13:00～16:00

定員 60組

場所 きらりあ北2階トレーニング室

(当日はランウェイ設置予定♪)

申込 窓口・電話・FAX・メール～先着順

★お気軽にご応募お待ちしております♪



衣装貸出も行ってまいります!!
こんな衣装着てみませんか…?

北区在住・在勤・在学の方
でしたら参加可能!!

北区ファミリー・サポート・センターより 地域の子どもを見守る サポート会員さんエピソード紹介

【サポート会員とは?】北区在住・在勤で育児のサポートをしてほしい会員のお子様(生後57日～小学6年生)の一時的な見守り、保育園、習い事の送迎などを行うボランティア会員(有償ボランティア)です。主に、40代～80代の方が会員登録し、活躍中です。

◆レゴ遊びでロボット怪獣を作ったり、ビー玉転がしのトンネルや坂を作って遊びました。少し手伝うと「いいね! いいね!」と喜んでくれました♪
(3歳児のサポート)



【会員募集中】(20歳以上)センター主催の講義参加が必要です。詳細は、下記にてお問合せください。

◆人見知りが始まったそうですが、絵本を読んだり、歌いながら体を動かしてあげると喜びました♪
(5か月児のサポート)



【お問い合わせ】
北区ファミリー・サポート・センター
TEL: 03-3912-1909
北区王子6-7-3 子ども家庭支援センター内

きらりあ求人情報



株式会社ベアーズ
家事代行(北区内または豊島区内)

内 個人宅に訪問し現場にある道具をお借りして家事全般(掃除・洗濯・買い物・調理等)をお客様の代わりに行う。

時 週1日以上/1回2時間～
9:00～18:00の間

資 なし

年 不問



その他にも沢山求人を取り扱っております!
少しでも気になるという方はお気軽にご連絡ください♪

お仕事✿コラム

ジョブコーディネーター

立花 由紀子(たちばな ゆきこ)

「人生100年時代」というフレーズがテレビCMや新聞、雑誌でも取り上げられていることから多くの方が耳にするようになったと思います。現役時代とほぼ同じ時間を過ごすとも言われる100歳までの時間、どう考えていくのかはとても重要です。イギリスのタブロイド紙では定年退職者、現役引退者は平均10か月で暇だと感じ始めるという調査結果を報じています。あれもしたい、これもしたいと思っていたことは10か月もすると想像していた生活との違いなど現実に目を向けることになることが多い様です。「定年退職」・「引退」は人生の一大ライフイベントですのでそこだけが注目されがちですが、重要なのは実は「その後」なのです。きらりあ北にも、その後についてどうしたらよいのかと相談にこられる方もいらっしゃいます。定年後、セカンドライフの過ごし方の正解はありません。こうしたい、ああしたいを一度書き出すこともオススメです。迷ってしまうという方、新しいチャレンジを考えている方、身近なきらりあ北で相談してみませんか。

今月のおススメ求人



キッズハーモニーたきのがわ
用務員(北区)

内 おもちゃの消毒やトイレの清掃、保育園内の環境設定の手伝い等(壁面の飾り作り,行事で使用する小物作り)

時 ご希望に沿います

年 不問

資 なし



キッズハーモニーたきのがわ
調理補助(北区)

内 盛り付け等の補助業務や食器洗浄,後片付け,掃除,消毒等

時 週3日～5日
9:00～15:00(4月から)
※3月まではご希望に沿います

年 不問

資 なし

子ども達の現場で
大活躍♪



～ファッションショー関連講座～
美シリーズはじめます！！

美メイク講座

あの舞台メイクで有名な三善より講師の方をお呼びして、普段使いのメイクからファッションショー用のメイクまであなたの魅力を最大限に引き出す内容の講座を座学から実践まで行います!!

是非ご参加ください♪

開催日時 2月28日(月) ① 9:30～12:30
②14:00～17:00

定員 各枠20名

場所 きらりあ北1階 研修室

申込 1月25日(火)～先着順
(窓口,メール,電話にて)
※①または②をお選びください。

美ウォーキング講座

歩いている姿を撮影して美しく正しい姿で歩ける様その場でアドバイス致します。また、その姿勢を保持する為のストレッチや筋トレも併せて行います！

開催日時 2月19日(土),26日(土)
3月5日(土)
14:30～16:00
(いずれも同じ内容です)

定員 各日10名

場所 きらりあ北2階 トレーニング室

申込 1月25日(火)～開催日10日前締切
抽選(窓口,メール,電話にて)

大和ライフウィズ個別相談会

清掃のお仕事は

「一人で黙々お仕事に取り組む事が出来る」

「難しいお仕事ではない」

「短時間～可」など高齢者から人気のお仕事です!!

求人票には載っていない最新の求人を含め、北区内外のお仕事もご案内させていただきます！少しでも気になるという方はお気軽にご相談下さい♪

日時 2月16日(水)15:00～17:00

定員 6名(お1人20分の交代制)

受付 事前申し込み制(窓口・電話にて受付)

きらりあ花と緑のくらぶ

2月は花壇プランターの手入れ
新しい花苗の入れ替え
草取り・水やり を行う予定です。

日時 2月12日(土)10:00～12:00

集合 きらりあ北

持ち物,服装
エプロン, 汚れても良い服, 剪定ばさみ

初めての人の為のZOOM講座

最近巷でZoomという言葉を目にしませんか？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。少しでも気になる、Zoomを始めてみたいという方はお気軽にお問合せ下さい♪

日時 2月24日(木)10:30～11:30

定員 5名

場所 きらりあ北1階 多目的室

申込 1月25日(火)～先着順
(窓口,電話,メールにて受付)

きらりあ北よりお知らせ

2月のマルシェはお休みになりますが、産地直送の野菜販売ときらりあカフェは開催予定です！是非お越しください♪

日時 2月26日(土)
10:00～15:00 (きらりあカフェ)
13:00～15:00 (野菜販売)

場所 きらりあ北 本館1階 など 

また、3月26日(土)「きらりあマルシェ」開催予定です。是非お立ち寄り下さい!!

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>

随時更新中!!



2月 きらりあカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
		1 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30	2 フ 9:30~12:00 ゆ 14:00~15:30	3 フ 9:30~12:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00	4 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30	5 脳活 10:00~11:30
6 フ 9:30~12:00 13:30~16:30	7 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 10:00/13:00/15:00	8 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30	9 フ 9:30~12:00 ゆ 14:00~15:30	10 フ 9:30~12:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00 デジタルシニア講座 10:00/13:00/15:00	11 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30	12 脳活 10:00~11:30 きらりあ花と緑の クラブ活動日(植栽) 10:00~12:00
13 フ 9:30~12:00 13:30~16:30	14 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 10:00/13:00/15:00	15 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30	16 フ 9:30~12:00 ゆ 14:00~15:30 大和ライフウィズ相談会 15:00~17:00	17 フ 9:30~12:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00 デジタルシニア講座 10:00/13:00/15:00	18 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30	19 美ウォーキング講座 14:30~16:00
20 フ 9:30~12:00 13:30~16:30	21 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 10:00/13:00/15:00	22 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30	23 フ 9:30~12:00 ゆ 14:00~15:30	24 フ 9:30~12:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00 Zoom講座 10:30~11:30 デジタルシニア講座 10:00/13:00/15:00	25 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30	26 きらりあカフェ 10:00~15:00 野菜販売 13:00~15:00 美ウォーキング講座 14:30~16:00
27 フ 9:30~12:00 13:30~16:30	28 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 10:00/13:00/15:00 メイク講座 9:30~12:30 14:00~17:00	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>フ …フリーエクササイズ</p> <p>ゆ …ゆったリズムPlus</p> <p>脳活 …いきいき脳活体験</p> <p style="text-align: right;">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

緊急事態宣言等の状況により予定が変更に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。

