



きらりあ通信 10月号

北区立いきがい活動センター発行 第20号 令和4年9月25日

みどりのお手入れ有償ボランティア育成講座

- ❖内容❖ 公園緑地の剪定技術について座学と実習を通して習得し、講座終了後は公園の花・樹木の手入れを有償ボランティアとして実践できる方を募集します。
- ❖日時❖ 11月10日(木)～12月8日(木) 10:00～11:30 (全5回)
※予備日12月15日(木)
- ❖場所❖ 飛鳥山公園の管理事務所・園内(王子1-1-3)
- ❖定員❖ 6名(選考)
- ❖申込❖ 10月1日(土)～10月25日(火)まで
メールまたは電話、直接窓口で申し込み
- ❖対象❖ 区内在住で、55歳以上の全5回参加できる方
- ❖費用❖ 3,198円 ※保険代(198円)含む
- ❖持ち物❖ 剪定ばさみ、長袖・長ズボン(動きやすい服装)
※剪定ばさみは講座内で購入もできます。



いいき脳活体験塾

認知症予防について正しく理解して、主体的に脳活！
脳を活性化する楽しいオリジナルプログラムの体験塾♪

- 期間 10月29日～2月4日 (全14回)
毎週土曜日 10:00～11:30
※1回目と14回目に認知機能検査を行います。
検査の日は体操は行いません。
- 定員 20名(抽選)
- 申込 10月1日(土)～14日(金)
窓口・電話・FAX・メールにて
- 抽選発表 10月21日(金)に館内掲示・HPに掲載
※抽選結果についてはお電話でも確認できます。



ペルビクトトレーニング講座

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。

- 期間 11月5日～12月17日 (全7回)
毎週土曜日 14:30～15:45
※最終回のみ16時までとなります。
- 定員 15名(抽選)
- 申込 10月1日(土)～16日(日)
窓口・電話・FAX・メールにて
- 抽選発表 10月23日(日)に館内掲示・HPに掲載
※抽選結果についてはお電話でも確認できます。



～今後の就労支援講座予定～

- 11月
 - ・就労検索講座
 - ・履歴書書き方講座
- 12月
 - ・就労検索講座

きらりあ体操zoom配信について
10/31はイベントのため終日zoom配信は
お休みとなります。詳細はHPまたは館内配
布の介護予防カレンダーをご確認ください。



【停電のお知らせ】

10月4日(火)16:00～17:00
電気設備法定点検のため停電させていただきます。



10月24日(月)15:30～の「きらりあ体操」中止のお知らせ

防災講演会・避難訓練実施のため、24日(月)15:30～の3回目きらりあ体操は中止となります。
併せてzoom配信も中止となりますのでご理解の程よろしくお願い申し上げます。



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 10月18日(火)13:00~14:00

定員 5名

場所 きらりあ北 研修室

申込 9月25日(日)~先着順
(窓口・電話・メールにて受付)

今月のおススメ求人

としま みつばち保育園(保育補助・用務)

東京都北区豊島7-8-7

①パート 時給1,100~1,300円(保育補助・清掃)

②パート 時給1,100円(用務 園舎周りの清掃等)

内 ①保育の補助と園内の清掃

②園舎周りの清掃

時 ①15:00~18:30

②15:00~17:00(うち1時間)

①②:週5日程度 ※日数ご相談ください。

年 不問

経 不問 ※パソコン業務はありません。

求人票掲載HP



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を毎月開催しています。「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)

10月14日(金)13:30~15:30

滝野川老人いこいの家(03-3915-5545)

10月27日(木)14:00~16:00

※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)



きらりあ花と緑のくらぶ

今回は新しい花苗の植え替えを行います！

お手伝いしていただける方を募集中！

ご興味があれば事務所窓口または電話、

メールで受け付けております♪

みなさまのお問い合わせをお待ちしております
(^^)♪

日時 10月8日(土)10:00~12:00

対象 北区民の方

持ち物 エプロン・帽子・タオル・飲み物

申込 特に必要ありません。

当日持ち物を持参してお越しください。

きらりあマルシェ開催します！

日時 10月22日(土) 10:00~15:00

場所 きらりあ北 本館1階

手作り小物の販売、ダンス・音楽イベント、産地直送野菜販売、きらりあカフェ等を予定しています！是非お越しください♪ 詳細は後日HPでお知らせします。

次回きらりあマルシェは12月24日(土)
開催予定！★お楽しみに★

LINE お友だち募集中!!



YELL会員募集中!!

公式HP ▶ <https://www.foryou-yell.net>



防災講演会・起震車体験

もしもの時の災害への備えは万全ですか？

各ご家庭でも準備ができるように講話と体験を通して防災を学びましょう！

内容

- ①北区防災課の講師による講話
【地震・水害・避難情報】について
- ②地震を想定した避難訓練
- ③起震車による地震体験

日時

10月24日(月)14:45~

場所

2階トレーニングルーム(講話)
UR王子5丁目団地内(起震車)

定員

40名

申込

9月25日(日)~定員まで

対象

北区民の方



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 10月27日(木)10:00~12:00

定員 3名

場所 きらりあ北 多目的室

申込 9月25日(日)~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 10月14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時30分~5時30分)

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】 下記の二日間に参加できる方
(20歳以上。60~70代も活躍中です！)

【日時】 令和5年1/27(金)、1/28(土)
午前10時~午後4時

【会場】 北とびあ (予定)

【申込】 北区ファミリー・サポート・センター
(TEL: 03-3912-1909)

【講義内容】

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



滝野川・名主の滝老人いこいの家よりお知らせ

バラのリース作り

日時 10月25日(火) 10:15~12:15

場所 滝野川老人いこいの家

費用 100円 **定員** 8名(抽選)

申込 ご本人が滝野川老人いこいの家の
窓口・電話・FAX・メールにて

申込期間 10月1日(土)~10月15日(土)

※抽選結果は10月16日(日)~
当選者のみご連絡いたします。



開館時間 9:00~16:00(毎週月曜休館)

入浴時間 10:30~15:30(名主の滝)

10/3まで浴室利用休止(滝野川)

お問い合わせ先

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

10月は
腰痛予防

日時 10月15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(会場先着順)

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-online@foryou.or.jp)

②不要

申込期間 ①10月13日(木)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

その他にも多数求人あります！

午前中みのみの清掃メインのお仕事です！！

図書印刷株式会社

東京都北区東十条3-10-36

パート 1,050円 ※10/1～ 1,075円

内 日常清掃
床掃除機掛け、トイレ清掃、ごみ収集 等

時 7:00～11:00
週5日(月～金)

年 不問

特 研修期間が3～4週間程度あります。

求人票PDF



働く時間を選べます★学校内外の清掃のお仕事です！

東京国際フランス学園

東京都北区滝野川5-57-37

パート 1,072円

内 学園内の日常清掃、外回りの掃き掃除
教室、食堂、トイレ 等

時 [1] 8:00～15:30(休憩60分)
[2] 16:00～20:00(休憩なし)
[3] 13:00～17:00(休憩なし)
週5日(相談可)

年 不問

経 不問

求人票PDF



保育園の調理補助スタッフの募集！

つちっこ保育園

東京都北区志茂3-11-6

パート 無資格1,100円～ 調理師1,180円～
栄養士1,200円～

内 保育園の調理補助(100食程度)

時 8:30～13:30(休憩なし)
※8:30～15:00の勤務依頼の可能性あり
その場合は30分の休憩あり

週3～4日(火・水・木が勤務可能な方)

年 不問

資 不問 (調理師あれば尚可)

求人票PDF



週1日～、3時間からの勤務も相談OK！

大塚寿し常本店

東京都豊島区北大塚2-6-10

パート 1,150～1,350円

内 ホールスタッフ(配膳)、レジ打ち
皿洗い、洗い場

時 ①11:00～16:00
②17:00～22:00

週1～5日 相談可(週3日以上が望ましい)

年 不問

資 不問

求人票PDF



未経験の方も安心して働ける！自宅待機もOKなお仕事です！

有限会社 協立総合設備

東京都北区東十条5-10-2

①正社員 時間額1,100円

②アルバイト 時間額1,100円

内 ・下水道工事に伴う軽作業及び緊急出動に伴う待機
・近隣在住の方は、自宅待機可
・4名一組で従事します。未経験の方もご安心ください

時 [昼間] 8:30～17:15(休憩60分以上)
[夜間] 17:15～翌8:30(休憩60分以上)

年 18歳以上(夜勤業務のため)

資 不問(①自動車免許があれば尚可)

特 ②年金受給中でも大丈夫です。

求人票PDF



タクシーの洗車のお仕事！勤務時間も相談できます！

富士交通株式会社

東京都北区柴町3-1

パート 1,080円～1,200円

内 タクシーの洗車
(タクシー会社営業所にて出張して洗車)
※直行直帰OK！

時 2時～12時の間で勤務時間応相談
週1～3日

年 不問

経 不問

資 普通自動車免許(AT限定可)

求人票PDF



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。

