

2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11号 令和5年1月25日

夜間フリーエクササイズ コース別空き状況(先着)

まだ若干の空きがあります。
先着順となりますので、ご希望の方は
受付までお問い合わせください。

R4年度分フリー 申込受付曜日

18:00~
20:30

金曜

土曜

火曜日と金曜日の『きらりあ体操』動画配信について

常日頃から、『きらりあ北』をご利用いただきまして、誠にありがとうございます。
しばらくの間、火曜日と金曜日の『きらりあ体操』はプロジェクター投影の動画配信になることがございます。

※なお、それ以外の曜日に関しましても急遽、動画にてご案内となる場合もございます。
皆さまのご理解ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

令和5年度上期「介護予防プログラム」の申し込みについて (フリーエクササイズ・ゆったりリズムPlus 4月上旬から9月下旬)

2月1日(水)より上記プログラムの抽選申込を開始致します。詳細につきましては、「きらりあ通信2月号」をご覧ください。

今月のコラム:ヒートショック予防

ヒートショックとは温度の急激な変化で、血圧が上下に大きく変動する等によって起こる体の変化です。

失神したり、心筋梗塞や不整脈、脳梗塞を起こす事があり、特に冬場に多く見られ、高齢者に多いのが特徴です。

脱衣所や浴室、トイレなど体を露出させる場所は温かく保つことが重要です。

浴室全体を温める

入る前に浴槽のフタを開けておきましょう

暖房器具設置

お湯の温度は、
41℃以下



夕食前・ 日没前の入浴

食事直後・飲酒時の入浴を控える
食後1時間以内や飲酒時は、
血圧が下がりやすくなる為、
入浴を控えた方が良いです。

2月 きらりあカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
<p>フ …… フリーエクササイズ ゆ …… ゆったりリズムPlus 脳活 …… いきいき脳活体験塾 抽選申込に当選された方のみ参加可能です。</p>			1 フ 9:30~12:00 ゆAコース 14:00~15:30 フ 18:00~20:30	2 フ 9:30~12:00 デジタルシニア講座 ①10:00/②13:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00	3 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30 18:00~20:30	4 脳活 10:00~11:30 パルビック講座 14:30~15:45 フ 18:00~20:30
5 フ 9:30~12:00 13:30~16:30	6 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 ①10:00/②13:00	7 きらりあ体操 9:30~10:00 俺のきらりあ 10:30~12:00 フ 13:30~16:30	8 フ 9:30~12:00 ゆBコース 14:00~15:30 フ 18:00~20:30	9 フ 9:30~12:00 デジタルシニア講座 ①10:00/②13:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00	10 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30 18:00~20:30 大和ライフワイス相談会 14:00~16:00	11 きらりあ花と緑のクラブ 10:00~12:00 パルビック講座 14:30~15:45 フ 18:00~20:30
12 フ 9:30~12:00 13:30~16:30	13 きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00	14 きらりあ体操 9:30~10:00 カフェ&ピアノ 10:00~12:00 デジタルシニア講座 ①10:00/②13:00 フ 13:30~16:30	15 フ 9:30~12:00 ゆAコース 14:00~15:30 フ 18:00~20:30	16 フ 9:30~12:00 デジタルシニア講座 ①10:00/②13:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00 きらりあカフェ 14:30~16:30	17 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30 18:00~20:30	18 パルビック講座 14:30~15:45 フ 18:00~20:30
19 フ 9:30~12:00 13:30~16:30	20 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 ①10:00/②13:00	21 きらりあ体操 9:30~10:00 きらりあカフェ 10:00~12:00 フ 13:30~16:30 Zoom講座 13:00~14:00	22 フ 9:30~12:00 ゆBコース 14:00~15:30 フ 18:00~20:30	23 フ 9:30~12:00 初めての仕事探し講座 10:00~12:00 デジタルシニア講座 ①10:00/②13:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00 きらりあカフェ 14:30~16:30	24 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30 18:00~20:30	25 きらりあマルシェ 10:00~15:00 ワークショップ 9:30~12:30 パルビック講座 14:30~15:45 フ 18:00~20:30
26 フ 9:30~12:00 13:30~16:30	27 きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00	28 きらりあ体操 9:30~10:00 デジタルシニア講座 ①10:00/②13:00 カフェ&ピアノ 10:00~12:00 フ 13:30~16:30				

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

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。

