3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12号　令和5年2月25日

介護予防プログラム二次募集 抽選申込について

・フリーエクササイズ
・ゆったリズムplus

申込期間：3/1(水)～3/14(火)
結果発表：3月28日(火)
HP/館内掲示

※初めてお申込みの方が優先となります。
詳細は受付までお問い合わせください。

体力測定会開催のお知らせ

日時	4月2日(日)	10:00～12:00	14:00～16:00
	4月5日(水)	10:00～12:00	14:00～16:00

参加費	無料	受付	3月1日(水)～定員まで
定員	各枠20名		先着申込（電話・窓口にて）

ファッションショー開催に伴う事業休止について

ファッションショー開催に伴って、下記の事業を
3/23(木)～3/26(日)
の間で休止させていただきます。

きらりあ体操、フリーエクササイズ

今月のコラム：季節の変わり目を快適に過ごす

季節の変わり目になると、低気圧と高気圧が交互にやってきて、寒くなったあと今度は暖かくなり、周期的な気温の変化を繰り返すことが多くなります。それにより自律神経が乱れ、体調を崩しやすくなるのです。

自律神経を整えながら少しでも快適に毎日を過ごすためには、規則正しい生活を送ることと、バランスのとれた食事を3食しっかり摂ることが大切です。

また、腹式で呼吸をすると副交感神経が活発に働き、気分が落ち着いてリラックス効果が得られるので、腹式呼吸やストレッチをすることもおすすめです。

体調を整えるには、運動ばかりが良いわけではありません。休養を十分に取らないでいると慢性疲労になりやすく、体調不良の原因になります。からだを休ませることもトレーニングの一環と捉えて、週に1～2回は休養を取り入れてみてください。

また最近では「笑うこと」が免疫力を上げる効果があるとわかってきました。楽しいことを見つけて、たくさん笑って快適に過ごしてみてはいかがですか。

3月 きらりあカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
フ … … フリーエクササイズ ゆ … … ゆったリズム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。			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 春のお仕事相談会 13:00~16:00 フ 13:30~16:30 18:00~20:30	4 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 リズムダンス講座 10:30~11:30 脳活自主グループ説明会 10:30~11:30 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 大和ライフウィズ相談会 9:30~11:30 リズムダンス講座 10:30~11:30 フ 13:30~16:30 18:00~20:30	11 きらりあ花と緑のクラブ 13:30~15:30 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 ストリートピアノ 10:00~12:00 リズムダンス講座 10:30~11:30 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 初心者向けスマホ講座 10:00~12:00 13:30~15:30 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00	17 きらりあ体操 9:30~10:00 利用者懇談会 10:00~11:00 リズムダンス講座 10:30~11:30 フ 13:30~16:30 18:00~20:30	18 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 初心者向けスマホ講座 10:00~12:00 13:30~15:30 リズムダンス講座 10:30~11:30	21 きらりあ体操 9:30~10:00 Zoom講座 13:00~14:00 フ 13:30~16:30	22 フ 9:30~12:00 ゆＢコース 14:00~15:30 フ 18:00~20:30	23 初めての仕事探し講座 10:00~12:00 ファッションショーの開催の為、 きらりあ体操・フリーエクササイズ休止	24	25 ユニバーサル ファッションショー 13:00~16:00
26 全プログラム休止	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 ストリートピアノ 10:00~12:00 フ 13:30~16:30	29 フ 9:30~12:00 18:00~20:30	30 フ 9:30~12:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00	31 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30 18:00~20:30	

＊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。