

5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26号 令和6年4月25日

いきいき 脳活体験塾 募集のご案内

5/1(水)より令和6年度前期「いきいき脳活体験塾」の申込受付を開始いたします。

期間：6月1日(土)～ 全14回 10:00～11:30

※初回と最終回に認知機能テストをおこないます。

申込受付：5月1日(水)～5月23日(木) 窓口・電話・FAXにて

対象：北区在住・在勤・在学の方

定員：20名(抽選)

当選発表：5月25日(土) 09:00～ 館内掲示又はホームページにて

フリーエクササイズ 登録取消について

フリーエクササイズを初回から欠席され続けている方は、下記の日付迄にお越し頂かないと4回連続の欠席で登録取消となりますのでお気を付けください。

	日	月	火	水	木	金	土
午前(AM) 9:30～12:00	5/5			5/1	5/2		
午前(PM) 13:30～16:30	5/5		4/30			5/3	
夜間 18:00～20:30				5/1		5/3	5/4

今月のコラム：【脈を測ってみましょう】脈拍は簡単に心臓の状態を知る方法

心臓から出た血液は、動脈を通して全身に運ばれます。そして全身をめぐる血液は、静脈を通して心臓に戻ります。心臓から出た血液が直接流れ込む動脈の壁は心臓の拍動に対応して波打つ為、皮膚の近くにある動脈に手を当てるとその動きに触れることができます。

当館での運動プログラムを利用される方は、運動の前後に脈拍を測ってみてください。

一般的に安静時(普段の生活)は、60～80回/分。

運動中や運動後は、100～120回/分前後が好ましいと思います。

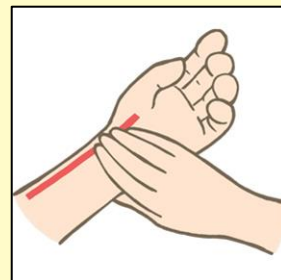
ご自分にあった運動量での運動をお勧めします。無理は禁物です！

【脈の測定方法】

右の図にあるように「手首の内側(親指側)を反対の手指3本(人差し指、中指、薬指)」を軽く当てて脈の拍動を感じてみてください。

*手首を後面に傾け、皮膚が張っている状態が分かりやすいです。

15秒×4＝約1分の脈拍数で測定することが多いです。脈拍が不規則に感じる場合は、「不整脈」の場合がありますので「1分測定」をしてみましょう。



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

※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。



5月 きらりあカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
<p>きらりあ体操『ZOOM』配信してます!!</p> <p>大好評のきらりあ体操はZOOMにてオンライン配信もしております!!スマホやパソコンで視聴希望の方、下記にメールをお送りください。後日に招待URLをお送りします♪</p> <p>【☞ : kiraria-online@foryou.or.jp】</p>			1	2	3	4
			フリーエクササイズ 9:30~12:00 18:00~20:30	フリーエクササイズ 9:30~12:00	きらりあ体操 9:30~10:00	フリーエクササイズ 18:00~20:30
			ゆったりリズムplus Aコース 14:00~15:30	きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00	フリーエクササイズ 13:30~16:30 18:00~20:30	
				ストリートピアノ 16:00~19:00		
5	6	7	8	9	10	11
フリーエクササイズ 9:30~12:00 13:30~16:30	きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00	きらりあ体操 9:30~10:00	フリーエクササイズ 9:30~12:00 18:00~20:30	フリーエクササイズ 9:30~12:00	きらりあ体操 9:30~10:00	花と緑のくらぶ 13:30~15:30
		俺のきらりあ倶楽部 10:30~12:00	ゆったりリズムplus Bコース 14:00~15:30	きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00	フリーエクササイズ 13:30~16:30 18:00~20:30	フリーエクササイズ 18:00~20:30
		60歳からの 就活カウンセリング 13:00~16:00		ストリートピアノ 16:00~19:00	大和ライフウィズ 個別相談会 14:00~16:00	
		フリーエクササイズ 13:30~16:30				
12	13	14	15	16	17	18
フリーエクササイズ 9:30~12:00 13:30~16:30	きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00	きらりあ体操 9:30~10:00	フリーエクササイズ 9:30~12:00 18:00~20:30	フリーエクササイズ 9:30~12:00	きらりあ体操 9:30~10:00	フリーエクササイズ 18:00~20:30
	バレエの動きで 体幹を鍛えよう 10:30~11:40	ピアノ&カフェ 10:00~12:00	ゆったりリズムplus Aコース 14:00~15:30	きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00	フリーエクササイズ 13:30~16:30 18:00~20:30	
		フリーエクササイズ 13:30~16:30		ストリートピアノ 16:00~19:00		
19	20	21	22	23	24	25
フリーエクササイズ 9:30~12:00 13:30~16:30	きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00	きらりあ体操 9:30~10:00	フリーエクササイズ 9:30~12:00 18:00~20:30	フリーエクササイズ 9:30~12:00	きらりあ体操 9:30~10:00	野菜販売会 13:00~15:00
	バレエの動きで 体幹を鍛えよう 10:30~11:40	フリーエクササイズ 13:30~16:30	初めてのお仕事 探し講座(パソコン) 10:00~12:00	きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00	フリーエクササイズ 13:30~16:30 18:00~20:30	フリーエクササイズ 18:00~20:30
		ZOOM講座 14:00~15:00	ゆったりリズムplus Bコース 14:00~15:30	ストリートピアノ 16:00~19:00		
26	27	28	29	30	31	
フリーエクササイズ 9:30~12:00 13:30~16:30	きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00	きらりあ体操 9:30~10:00	フリーエクササイズ 9:30~12:00 18:00~20:30	フリーエクササイズ 9:30~12:00	きらりあ体操 9:30~10:00	
	バレエの動きで 体幹を鍛えよう 10:30~11:40	ピアノ&カフェ 10:00~12:00	初めてのお仕事 探し講座(スマホ) 10:00~12:00	きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00	フリーエクササイズ 13:30~16:30 18:00~20:30	
		フリーエクササイズ 13:30~16:30		ストリートピアノ 16:00~19:00		

【フリーエクササイズ、ゆったりリズムplus、脳活体験塾は半期毎の抽選で当選した方のみ参加頂けます】