

きらりあ通信 1月号

北区立いきがい活動センター発行 第59号 令和7年12月25日

働いてみたいけれど
最初の一步が踏み出せない少し不安のある方の為の
就労支援研修プログラム

☕ プレ就労カフェ9期生募集!!

- 【日時】 2月3日(火)～3月5日(木) 全12回
・火曜 9:30～12:30
・水曜 9:30～12:30(3月4日のみ)
・木曜 14:30～17:00
・土曜 12:30～15:30(2月28日のみ)
- 【定員】 5名(選考)
- 【対象】 区内在住50歳以上の方で
働く意欲のある方、
働きたいけどブランクがある方
- 【場所】 きらりあ北 1階
- 【申込】 1月6日(火)～1月27日(火)
窓口・電話・Fax・メールにて
- 【発表】 1月30日(金)以降選考通過者のみご連絡

カフェ座学 カフェ実習 就労支援講座 就労相談



地域に繋がる きらりあサポーター意見交換会

サポーター・ボランティア経験者や
これから挑戦してみたい人の意見を聞き
きらりあ北のガイドラインをまとめるものです
ご興味のある方はぜひご参加ください

- 【日時】 1月31日(土)10:00～12:00
- 【定員】 15名(無料)
- 【対象】 北区在住・在勤・在学の方
- 【場所】 きらりあ北 1階 多目的室
- 【申込】 12月25日(木)～先着順
窓口・電話・FAX・メールにて



年末年始休館日のご案内

12月29日(月)～1月3日(土)

上記期間は休館日となります
1月4日(日)9:00より通常開館となります
予めご了承ください

とれたて野菜販売会

1月24日(土)10:00～12:00

売り切れ次第終了!

【場所】きらりあ北1階ロビーにて

1月22日(木)前後に
ホームページにてイチオシ商品を
紹介予定です、ぜひご覧ください!

受講料
有料

ワークショップ

【共催】ワークショップゆめきらり

- 【場所】 きらりあ北1階ロビー
- 【定員】 各10名(当日先着)
- 【対象】 お子様からシニアの方まで

1月24日(土)

10:00～12:00
・プレスレット

13:00～15:00
・カルトナーージュ風

10:00～15:00

・モールドール
・花のアクセサリ
・折り紙
・水引き

※ 出展作品は変更になる場合がございます。ご了承ください。



Instagramやってます!
フォローはこちらから▶



きらりあ ドリーム コレクション KIRARIOR DREAM COLLECTION 2026

誰もが自分らしく輝けるステージ
-歩こう私の物語-

第5回ユニバーサルファッションショー開催決定!
好きな服、大切な人と着た服、趣味の服を着て
ステージに立ちませんか?

【出演者募集】※前年度と変更点がございます。必ず詳細ご確認ください

日時 令和8年3月28日(土)13:00～15:00

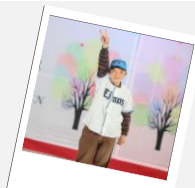
申込 窓口・電話・FAX

メール(kirarior.dream.collection@gmail.com)にて受付中

特典 出演者限定のウォーキング講座・メイク講座に参加できます



詳細はこちら!



【当館を初めてご利用される皆様へ】

当館を初めてご利用いただく際には北区立いきがい活動センター利用登録証の作成が必要となる場合がございます。
登録には公的身分証明書が必要となりますのでご持参ください。※令和7年12月2日以降健康保険証での本人確認は不可となります。
ご不便をおかけしますが、別の身分証明書のご準備をお願いいたします。

おしらせ

令和8年度前期の各プログラムの募集がまもなく始まります
募集開始時期や詳細は介護予防のお知らせにて
順次お知らせいたしますので、お見逃しなく！

プログラム名	実施予定月	掲載予定
①フリーエクササイズ	令和8年4月～9月	2月号
②ゆったリズムplus	令和8年4月～9月	2月号
③体力測定(5種目)	令和8年4月 上旬	3月号

無料職業紹介をご利用の皆様へ

お仕事のご相談は、まずお電話を

スムーズなご案内のため
事前にお電話等でお問い合わせを
お願いしております
ちょっとしたご質問でもかまいません
どうぞお気軽にご相談ください
皆さまの一步を
私たちが全力でサポートします

1月ストリートピアノ

【場所】きらりあ北 1階ロビー
第3土曜日のみ他楽器とのアンサンブルOK♪
(※要事前予約 / 自動演奏は不可)

毎週 木曜日 16:00～19:00

8日・15日・22日・29日

第2・4火曜日 10:00～12:00

13日・27日(きらりあカフェ開催)

第3土曜日 14:00～16:00

17日



一部をご紹介！

きらりあ北ボランティア募集一覧

きらりあ北での活動を支援してくれる
ボランティアさんを募集しています！
ボランティアサイトYELLまたは直接窓口にて
ご相談お待ちしております！

・ストリートピアノの受付&タイムキーパー

演奏者の受付&タイムキーパー等

活動日：第2・4(火)10:00～12:00

・体操の受付・見守り・片付け

きらりあ体操のサポートをお願いします

活動日：YELLまたは窓口でご確認ください

ボランティアの応募・詳細はこちら➡
有償ボランティアも多数掲載☆



「いきいきサポーター」
受け入れ施設です！
YELLにはスタンプ対象の
ボランティアもあります♪



YELL会員募集中!!



大和ライフウィズ個別相談会

人気の清掃のお仕事を多数ご案内可能です！

【日時】1月16日(金)14:00～16:00(お一人20分)
【定員】6名(無料)
【場所】きらりあ北 1階 多目的室
【申込】12月25日(木)～先着順
窓口・電話・FAX・メールにて
※面接をご希望の方は履歴書をご持参ください。



働くから 元気になる！ 初めての仕事探し講座



インターネットを使ったお仕事の探し方を
わかりやすく解説します



【日時】1月14日(水)10:00～12:30
【定員】5名(無料)
【対象】北区在住・在勤の登録証お持ちの方
【場所】きらりあ北 1階 研修室
【申込】12月25日(木)～申込順
窓口・電話・FAX・メールにて
【持物】ご自身のスマホ・タブレット

自己PRの作成講座



履歴書の自己PRを、もっとあなたらしく
魅力が伝わる書き方を一緒に作りましょう！



【日時】1月21日(水)10:00～12:30
【定員】5名(無料)
【対象】北区在住・在勤の登録証お持ちの方
【場所】きらりあ北 1階 研修室
【申込】12月25日(木)～申込順
窓口・電話・FAX・メールにて
【持物】筆記用具

1月のきらりあカフェ



♪=ストリートピアノ開催

【火曜日 10:00～12:00】

13日♪・20日・27日♪

【木曜日 14:30～16:30】

8日・15日・22日・29日

《メニュー》
コーヒー
紅茶
ココア など！



きらりあ花と緑のくらが

初めての方も大歓迎 🌱 お気軽にご参加ください♪

【日時】1月10日(土) 13:30～15:30
【対象】北区在住・在勤の登録証お持ちの方
【場所】きらりあ北 1階 多目的室
【申込】当日直接お越しください！
【持物】汚れても良い服装・帽子
エプロン・飲み物など



男性
限定

俺のきらりあ倶楽部



仲間と気軽に話しながら
新しい趣味や生き方のヒントを見つけませんか？

【日時】1月6日(火)10:30～12:00
【定員】10名(当日先着順)
【対象】北区在住・在勤の登録証お持ちの男性
【場所】きらりあ北 2階 ホール



LINE お友だち募集中!!



きらりあスマホ相談会

シルバー世代のスマホボランティア講師が
寄り添ってお応えいたします！

【日時】 1月26日(月)

①13:30~14:00

②14:00~14:30

③14:30~15:00

④15:00~15:30

お一人様1枠 / 時間希望は2枠まで可能

【定員】 ①~④各3名(抽選/無料)

【対象】 北区在住・在勤の登録証お持ちの60歳以上

【場所】 きらりあ北 1階 研修室

【申込】 12月25日(木)~1月8日(木)

窓口・電話・FAX・メールにて

【発表】 1月11日(日)10時より館内掲示・HPに掲載

【講師】 スマサポ(シニアボランティア講師)

【持物】 ご自身のスマホ・タブレット



初めての人のためのZoom講座

インストールから初歩的な機能の使い方などを
丁寧にレクチャーいたします★

【日時】 ①1月20日(火) ②2月17日(火)

14:00~15:00 ※①②同一内容

【定員】 ①②各5名(抽選/無料)

【対象】 北区在住・在勤の登録証お持ちの60歳以上

【場所】 きらりあ北 1階

【申込】 12月25日(木)~1月8日(木)

窓口・電話・FAX・メールにて

【発表】 1月11日(日)10時より館内掲示・HPに掲載

【持物】 ご自身のスマホ・タブレット

ノートPC(お持ちの方)



YouTubeやってます！
チャンネル登録はこちらから▶



●●発達障がい講座●●

日 時：2026年1月11日(日) 10:00~11:30

会 場：北とぴあ (北区王子1-11-1)

7階 第一研修室

対 象：サポート会員・ファミリー会員・一般の方

参加費：無料/申込受付中

定 員：40名 先着順

発達支援の現場で長年にわたり子どもたちと向き合い、保護者や
支援者の相談にも携わってこられた先生を講師にお迎えし、実践
に基づいた講演を行っていただきます。

※お子様のご同伴はご遠慮ください。



【申込・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~17時00分)



滝野川・名主の滝老人いこいの家よりお知らせ

申込不要

滝野川いこいの家

ボランティア募集！

シニアボランティア
YELLサイトから
も募集しています！



2月の装飾作り & 館内飾りつけ

1月09日(金) 10:15~12:15

1月11日(日) 14:00~16:00

1月29日(木) 10:15~12:15

途中からの参加・
退室も大丈夫です！

少しの力で皆を笑顔に元気に！

職員一同心よりお待ちしております



ちぎり絵ハガキ

日時
場所
定員
持物
申込
期間

1月30日(金) 10:15~11:45

名主の滝老人いこいの家 3階展示会議室

6名(抽選) 費用 無料

お好みの折紙・和紙・チラシ

1月6日(火)~1月18日(日)

※抽選結果は1月21日(水)以降

当選者の受付番号を館内掲示・HP掲載

※お電話での当選確認も出来ます



滝野川老人いこいの家(北区滝野川1-46-7 滝野川東区民センター内2F)

☎: 03-3915-5545 FAX: 03-3915-5615 ✉ takinogawa-ikoinoie@foryou.or.jp

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 ✉ nanushi-ikoinoie@foryou.or.jp

【老人いこいの家の休館日】 毎週月曜と年末年始(12月29日~1月3日)

滝野川



名主の滝





き ら り あ 求 人 情 報



下記に記載の求人以外にも、「きらりあ北」HPや館内には多数求人票のお知らせがございます。
気になる求人がございましたら窓口までお問い合わせください。タイミングによっては募集が終了している場合もございますのでご了承ください。
また、個別での相談も受け付けております。事前にお問い合わせいただけますとスムーズにご案内する事が可能です。

求人番号:197-0002 レストラン喫茶のスタッフ

お 仕 事 内 容	お客様のご案内、オーダー受け ドリンク・料理の配膳・提供 簡単なドリンク作成・調理補助(盛り付け)
就 業 場 所	東京都北区西ヶ原1丁目
雇 用 形 態	パート
勤 務 日 数	週1日～ ※日・祝でできる方歓迎/月曜定休
賃 金 (時 給)	1,226円～(日・祝1,300円) + 通勤手当支給
勤 務 時 間	10:00～18:00 1日2時間～で応相談
その他 ・ 特記事項 ・ 必要資格 ・ 必要経験 等	・ 未経験者には先輩が丁寧にサポートし 基礎から安心して学べる体制 ・ 経験者にはこれまでのスキルを活かせる業務

求人番号:200-0001 マンション管理員

お 仕 事 内 容	マンション共用部の清掃 各種書類の受理・報告 建物、備品、鍵の管理など
就 業 場 所	東京都北区王子2丁目
雇 用 形 態	パート
勤 務 日 数	週2日～4日(月、水、金、土 応相談)
賃 金 (時 給)	1,400円 + 通勤手当支給(上限10,000円/月)
就 業 時 間	7:30～11:00
その他 ・ 特記事項 ・ 必要資格 ・ 必要経験 等	・ 週2日～3日から勤務可能(祝日勤務あり) ・ 研修あり(1週間程度) ・ 制服あり(季節に応じた制服貸与) ※夏→ファン付きベスト及びポロシャツ4枚/人 冬→防寒着

求人番号:199-0001 公園の施設管理

お 仕 事 内 容	サービスセンターに係る業務全般 樹木の剪定・整枝・管理・点検、補修業務、遊具点 検、園内清掃等
就 業 場 所	東京都千代田区日比谷
雇 用 形 態	パート
勤 務 日 数	週3日～5日(土日勤務含むシフト制)
賃 金 (時 給)	1,290円～(土日祝年末は1,390円) + 通勤手当支給
勤 務 時 間	8:30～17:30
その他 ・ 特記事項 ・ 必要資格 ・ 必要経験 等	【資格】普通自動車運転免許あれば尚可 【経験】自転車に乗れる方、PC基本操作(Word、 Excel、Outlook) 【特記事項】勤務条件に応じ法定通り有給休暇付 与及び各種保険適用 雇止め規定あり

求人番号:071-0077 在宅介護サービス

お 仕 事 内 容	・ 身体介護(食事、移動、トイレの介助等) ・ 生活援助(買い物や掃除、洗濯、調理等) ・ 介護予防(要介護にならない為に一緒に予防)
就 業 場 所	東京都北区神谷1丁目
雇 用 形 態	パート
勤 務 日 数	週1日～ 相談可
賃 金 (時 給)	1,400円～2,050円(資格による) + 通勤手当支給
勤 務 時 間	1日1時間以上OK 相談可
その他 ・ 特記事項 ・ 必要資格 ・ 必要経験 等	年齢、資格、経験➡不問 ・ヘアカラー、ネイルOK ・ 制服(ポロシャツ)の貸与 ・ 年次有給休暇は法定通り ・ 労働条件に応じて雇用保険、社会保険に加入 ・ 福利厚生「ファミワンヘルス相談サポート」導入 ・ 東京都福祉局「TOKYO働きやすい福祉の 職場宣言事業所」

求人番号:198-0001 介護施設の日常清掃

お 仕 事 内 容	エントランス、通路、階段、トイレ、ゴミ置場、エレ ベーター、駐車場、駐輪場、共用部の整理整頓
就 業 場 所	東京都北区桐ヶ丘2丁目
雇 用 形 態	パート
勤 務 日 数	週3日(月、木、金)
賃 金 (時 給)	1,350円 + 通勤手当支給
勤 務 時 間	13:30～18:00
その他 ・ 特記事項 ・ 必要資格 ・ 必要経験 等	・ 勤務条件に応じ法定通り有給休暇付与および 各種保険適用 ・ 若い方から60代以降の方まで幅広く歓迎 (60歳以上歓迎) ・ 制服貸与

求人番号:110-0020 福祉センターでの送迎

お 仕 事 内 容	世話人 知的障害をお持ちの方に対する送迎業務
就 業 場 所	東京都北区王子4丁目
雇 用 形 態	非常勤
勤 務 日 数	週2日～5日
賃 金 (時 給)	1,440円 + 通勤手当支給
勤 務 時 間	15:00～17:15頃
その他 ・ 特記事項 ・ 必要資格 ・ 必要経験 等	【資格】普通自動車免許 ・ 決められたルートの送迎 使用車両はミニバン(セレナ、ヴォクシー等) ・ 送迎エリアは北区と隣接区

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/>

