

7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52号 令和8年6月25日



ペルビクトレーニング ミニ講座 申込概要

参加者の皆様から大変ご好評をいただき、このたび継続開催が決定いたしました。引き続き、対面とZOOM配信のハイブリット方式で実施します。お申し込みに関する詳細は、開催月ごとに本紙面にてご案内いたします。

開催日時	令和8年7月28日(火) 10:30～11:00	
定員	対面:55名(先着) オンライン配信:定員なし	
会場	きらりあ北2階ホール / ZOOM	
持ち物	フェイスタオル(必須)、飲み物、動きやすい服装	
対象	当館の登録証をお持ちの方	
申込み	対面	オンライン(ZOOM)
	当日1階受付にて(先着)	7/1(水)～7/20(月)下記メールまで kitaku-ikigai@foryou.or.jp



今月のコラム：アウトプット健康法 ～「ためる」より「使う」が、脳を守る～

話す・書く・行動するといったアウトプットの場面で、脳の前頭葉は大きく働きます。前頭葉は、思考や判断、感情のコントロールを担い、使うことでその機能が保たれます。前頭葉の働きが弱まると、**意欲の減退や判断能力の低下**が生じる場合があります。

会話で考えを伝える、出来事を書く、誰かの役に立つ活動に加わる……

こうした日常の行動が自然なアウトプットです。仕事やボランティアもその一つであり年齢を重ねてからでも関われる活動は意外と多くあります。

一方、読む・見るといったインプット（入力）だけでは受け身になりがちです。

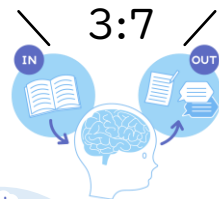
大切なのは、得た情報を「**アウトプット（出力）として使う**」こと

高齢期の健康は「どれだけ使っているか」で変わります。

まずは、できる範囲で小さなアウトプットから、身近な活動や関わりの中で始めてみるのもよいかもしれません。

黄金比率

3:7



高齢期の健康づくりのために、お仕事や地域活動など

自分に合った無理のない活動を「きらりあ北」でみつけてみませんか？

ご相談は1階窓口まで、お気軽にお声がけください



北区立いきがい活動センター「きらりあ北」 開館 9:00～22:00

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

【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。





7月 きらりあカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
大好評のきらりあ体操は、開催日にZOOMにてオンライン配信しております!! スマホやパソコンで視聴ご希望の方、下記アドレスにメールを送信してください。後日、招待URLをお送りします♪ きらりあ体操『ZOOM』配信しています!! 【☐: kitaku-ikigai@foryou.or.jp】			1 フリーエクササイズ 9:30~12:00 18:00~20:30 ゆったりリズムplus 14:00~15:30	2 フリーエクササイズ 9:30~12:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00 ストリートピアノ 17:30~19:00	3 きらりあ体操 9:30~10:00 フリーエクササイズ 13:30~16:30 18:00~20:30	4 フリーエクササイズ 18:00~20:30 
5 フリーエクササイズ 9:30~12:00 13:30~16:30 セタ ピアノ コンサート 14:00~15:00頃 	6 きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00 スマホふらっと相談 10:30~11:30 	7 きらりあ体操 9:30~10:00 俺のきらりあ倶楽部 (男性限定) 10:30~12:00 フリーエクササイズ 13:30~16:30	8 フリーエクササイズ 9:30~12:00 18:00~20:30 きらりあ笑Time 14:00~15:30	9 フリーエクササイズ 9:30~12:00 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 ストリートピアノ 17:30~19:00	10 きらりあ体操 9:30~10:00 フリーエクササイズ 13:30~16:30 18:00~20:30	11 きらりあ 花と緑のくらぶ 13:30~15:30 フリーエクササイズ 18:00~20:30 
12 フリーエクササイズ 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 きらりあ北 ボランティア相談会 10:00~11:00 大和ライフウィズ 個別相談会 14:00~16:00	14 きらりあ体操 9:30~10:00 ピアノ&カフェ 10:30~12:00 (カフェ10:00~) フリーエクササイズ 13:30~16:30	15 フリーエクササイズ 9:30~12:00 18:00~20:30 ゆったりリズムplus 14:00~15:30 	16 フリーエクササイズ 9:30~12:00 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 ストリートピアノ 17:30~19:00	17 きらりあ体操 9:30~10:00 フリーエクササイズ 13:30~16:30 18:00~20:30 	18 土曜のお仕事相談 13:00~15:40 ストリートピアノ 14:00~15:30 フリーエクササイズ 18:00~20:30
19 フリーエクササイズ 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 	21 きらりあ体操 9:30~10:00 きらりあカフェ 10:00~12:00 フリーエクササイズ 13:30~16:30	22 フリーエクササイズ 9:30~12:00 18:00~20:30 きらりあ笑Time 14:00~15:30 	23 フリーエクササイズ 9:30~12:00 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 ストリートピアノ 17:30~19:00	24 きらりあ体操 9:30~10:00 フリーエクササイズ 13:30~16:30 18:00~20:30 	25 アート・ものづくり ワークショップ 10:00~15:00 (※作品により異なる) フリーエクササイズ 18:00~20:30 
26 フリーエクササイズ 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 スマサポ きらりあスマホ相談会 13:30~15:30 	28 きらりあ体操 9:30~10:00 ピアノ&カフェ 10:30~12:00 (カフェ10:00~) ベルビクトレーニング ミニ講座 10:30~11:00 フリーエクササイズ 13:30~16:30	29 フリーエクササイズ 9:30~12:00 18:00~20:30 	30 フリーエクササイズ 9:30~12:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00 ストリートピアノ 17:30~19:00	31 きらりあ体操 9:30~10:00 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・ゆったりリズムplus・きらりあ笑Timeは、半期毎の抽選で当選した方のみ 参加頂けます】