

10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55号 令和8年9月25日

ペルビクトレーニングミニ講座 申込概要

開催日時	令和8年10月27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10:00~1階受付にて(先着)	10/1(木)~10/20(火) PM5:00まで kitaku-ikigai@foryou.or.jp

【講座名】
【登録番号】
【お名前】
明記し、メールを送信してください

2026年度(令和8年)後期 介護予防プログラム スケジュール(初回目)



フリーエクササイズ

ゆったりリズムplus	きらりあ 笑Time	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
10/21(水)	10/28(水)	10/6	10/7	10/8	10/9	10/10	10/11

今月のコラム: 骨盤底筋について

こつ ばん てい きん
骨盤底筋を
意識してみましょう
~支える・締める・安定させる 体の土台の筋肉です~

おしりの奥にある
ハンモックのような
筋肉です



なぜ弱くなるの?

- 年齢による筋力の低下
- 運動不足
- 長時間の座りっぱなしの生活
- 出産やホルモンの影響 など

使う機会が減ると、
少しずつ弱くなって
しまいます。



今日から意識

- ① 締める
おしりの穴をキュッと
締めます。
5秒キープ
- ② ゆるめる
ゆっくり力を抜いて
リラックスします。
5~10秒休む
- ③ くり返す
①~②を
1日10回程度、
無理のない範囲で
くり返しましょう。

これだけでも、骨盤底筋は働きます!

今日から
はじめてみましょう!



骨盤底筋は、
「支える・締める・安定させる」大切な筋肉です。
毎日少し意識することで、尿もれ予防や姿勢の改善、
いきいきとした生活につながります。

① 内臓を支える

膀胱や子宮、腸などの内臓を
下から支えています。



内臓の位置を正しく保ちます

② トイレをコントロールする

尿や便を「出す・止める」を
調整し、尿もれ・便もれの
予防につながります。



安心して外出や生活ができます

③ 姿勢を安定させる

お腹や背中の筋肉と一緒に働き、
姿勢や体のバランスを保つ
土台になります。



ふらつき予防にも役立ちます

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。





10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もしております!!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下さい。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 体力測定会 10:00～11:00 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	2 きらりあ体操 9:30～10:00 スマホふらっと相談 10:30～11:30 体力測定会 14:00～15:00	3
4	5 きらりあ体操 9:30～10:00 14:00～14:30 15:30～16:00 	6 きらりあ体操 9:30～10:00 ひらがじゃん 10:00～12:00 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	7 フリーエクササイズ 9:30～12:00 18:00～20:30 合同体育祭 14:00～15:30 	8 フリーエクササイズ 9:30～12:00 はじめての方のための Zoom講座 10:30～11:30 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	9 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 	10 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
11 フリーエクササイズ 9:30～12:00 13:30～16:30 	12 きらりあ体操 9:30～10:00 14:00～14:30 15:30～16:00 スポーツの日	13 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	14 フリーエクササイズ 9:30～12:00 18:00～20:30 セカンドキャリア 相談 10:00～12:00 13:00～14:00	15 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	16 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 	17 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
18 フリーエクササイズ 9:30～12:00 13:30～16:30 	19 きらりあ体操 9:30～10:00 14:00～14:30 15:30～16:00 大和ライフウィズ 個別相談会 14:00～16:00 シルバー人材センター 入会説明会 10:30～11:30	20 きらりあ体操 9:30～10:00 ひらがじゃん 10:00～12:00 きらりあ北 ボランティア相談会 11:00～12:00 フリーエクササイズ 13:30～16:30	21 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 	22 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	23 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 	24 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
25 フリーエクササイズ 9:30～12:00 13:30～16:30 	26 きらりあ体操 9:30～10:00 14:00～14:30 15:30～16:00 スマホ きらりあスマホ相談会 13:30～15:30 	27 きらりあ体操 9:30～10:00 ベルビクトレーニング ミニ講座 10:30～11:00 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	28 フリーエクササイズ 9:30～12:00 18:00～20:30 笑 Time 14:00～15:30 セカンドキャリア 相談 10:00～12:00 13:00～14:00	29 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	30 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 	31 土曜のお仕事相談 13:00～15:40 フリーエクササイズ 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 ご参加頂けます。】