

きらりあ通信 10月号

北区立いきがい活動センター発行 第56号 令和7年9月25日

リズムダンスでHalloween

気分はまるでパーティー！
リズムに乗って、楽しく・元気にエクササイズ♪

- 【日時】 全2回 10月29日(水)14:00～15:10
10月31日(金)10:30～11:40
- 【定員】 25名(抽選/無料)
- 【対象】 北区在住・在勤の登録証お持ちの方
両日ともに参加可能な方
- 【場所】 きらりあ北 2階 ホール
- 【申込】 9月25日(木)～10月15日(水)
窓口・電話・Fax・メールにて
- 【発表】 10月20日(月) 10時より各館内掲示・HP掲載
- 【持物】 動きやすい服装、飲み物
運動靴(サンダル・スリッパ不可)

ご好評につき、募集期間を延長！

もう一度パソコン再入門講座

ブランクがある方を対象にした講座です
再就職に向けた第一歩をサポートします

- 【日時】 全8回(すべて火曜日) 14:00～16:00
11月4日・11日・18日
12月2日・9日・16日・23日
翌年1月6日
(予備日:1月13日・1月20日)

- 【定員】 5名(就労相談後、選考)
- 【対象】 区内在住の求職者
- 【場所】 きらりあ北 1階 研修室または多目的室
- 【申込】 10月15日(水)までに

kiraria-online@foryou.or.jpメールにて

- ①講座名 ②住所 ③氏名(ふりがな)
- ④年齢 ⑤電話番号を入力してお送りください



産地直送野菜販売会
売り切れ次第終了！

2025年10月25日(土) 10:00-15:00 きらりあ北にて

きらりあマルシェ

手話ダンス えるむ

開演 14:00～ / 場所 1階研修室

カフェコーナー
10:00～15:00
(12:00～13:00除く)



NEW!
お菓子の販売
10:00～15:00
(12:00～13:00除く)
スコーンやクッキーが登場♪



ハンドメイドコーナー
5店舗出展！



ワークショップ
10:00～15:00
(12:00～13:00除く)



出展して下さる方
募集しています！

次回

12月20日(土)10:00～15:00
※詳細はお問い合わせください

申込期間:10月1日(水)～10月31日(金)
発表:11月4日(火)以降

50歳からの就活カウンセリング

これからの10年を考えて自分ができること
やってみたい仕事へ一歩踏み出してみませんか？

- 【日時】 11月8日(土) ※お一人20分程度
①10:00～10:20 ③13:00～13:20
②10:30～10:50 ④13:30～13:50
- 【定員】 各2名(先着順/無料)
- 【対象】 区内在住の50歳以上の求職者
- 【場所】 きらりあ北 1階 多目的室
- 【申込】 10月1日(水)から先着順
窓口・電話・FAX・メールにて



グループエクササイズ体験講座

現在フリーエクササイズに参加していない方
(落選や未体験の方)を対象に
グループエクササイズ(立位での集団運動)を行います

- 【日時】 10月18日(土)14:30～15:30
- 【定員】 30名(先着/無料)
- 【対象】 北区在住・在勤の登録証お持ちの方
現在フリーエクササイズ未参加の方
- 【場所】 きらりあ北 2階 ホール
- 【申込】 各回 当日先着順
- 【持物】 運動靴(サンダル・スリッパ不可)
動きやすい服装、飲み物、タオル



【停電のお知らせ】

10月1日(水)14:00～15:00

電気設備法定点検のため停電させていただきます

【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。

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】 10月27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】 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】 9月25日(木)~10月9日(木)

窓口・電話・FAX・メールにて

【発表】 10月12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



避難訓練&防災ミニ講話

防災ミニ講話で「通報のポイント」をわかりやすく紹介
体験と講話を通して“もしも”に備えませんか？

【日時】 10月6日(月) 10:00~11:00

10:00~避難訓練

10:30~消防署員による講話

※緊急出動が入った場合講話が中止となります
あらかじめご了承ください

【定員】 50名(先着/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 2階 ホール

【申込】 当日 先着



10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

2日・9日・16日・23日・30日

第2・4火曜日 10:00~12:00

14日・28日(きらりあカフェ開催)

第3土曜日 14:00~16:00

18日



令和7年度後期

いきいき脳活体験塾



脳を活性化するオリジナルプログラムの体験塾の
令和7年度後期のお申込みが始まります！

詳細は『介護予防のお知らせ10月号』をご覧ください

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！

・マルシェのお手伝い

館内パトロール、誘導、整備、会場受付
活動日:10月25日(土)10:00~15:00

・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

・植栽ボランティア(きらりあ花と緑のくらぶ)

きらりあ北の花壇やプランターの整備をお願いします
活動日:毎月第2土曜日13:30~15:30

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にはスタンブ対象の
ボランティアもあります♪



10月きらりあカフェ



♪=ストリートピアノ開催

【火曜日 10:00~12:00】

7日・14日♪・21日・28日♪

【木曜日 14:30~16:30】

9日・16日・23日・30日

【マルシェカフェ】

25日(土)10:00~12:00/13:00~15:00

【ハロウィンカフェ🎃】

29日(水)14:30~16:30

31日(金)10:00~12:00

「メニュー」
コーヒー
紅茶

ココア

クリームソーダ

フレッシュレモンソーダ



きらりあ花と緑のくらぶ

初めての方も大歓迎 🌸 お気軽にご参加ください♪

【日時】 10月11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



俺のきらりあ倶楽部



【日時】 10月7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



YELL会員募集中!!



LINEお友だち募集中!!



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

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】 10月16日(木)14:00～16:00(お一人20分)
【定員】 6名(先着/無料)
【場所】 きらりあ北 1階 多目的室
【申込】 9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。



きらりあ北就労支援×介護予防コラボ シニア就労支援集中講座 ～きらりあ塾～



就労活動に行き詰った方、自信を失いかけた方に向けて
「姿勢を整えるストレッチ」も取り入れ
基礎から実践までを3日間で就活をサポートいたします

【日時】 全3回 9:30～12:30
①10月 8日(水)就労相談、自己分析
②10月13日(月)働き方相談、検索講座
③10月14日(火)履歴書の書き方
自己PRの作り方
書類選考対策の実践

【定員】 15名(選考あり/無料)
【対象】 区内在住の60歳以上の求職者
【場所】 きらりあ北 1階 多目的室
【申込】 9月30日(火)までに
窓口・電話・FAX・メールにて
【選考】 10月4日(土)以降ご本人にご連絡



育児支援を「してほしい」

ファミリー会員になりたい方

【対 象】 北区在住在勤で生後57日～小学6年生の
子育てをしている方

【活動例】 ・保育園/幼稚園/習い事の送迎
・一時預かり
(在宅ワーク/外出/リフレッシュ理由)

【申 込】 下記の連絡先にて事前に説明会日時を
ご予約ください。
(zoomでオンライン登録会も対応中)

【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 休館日: 祝日と年末年始(12月29日～1月3日)



有償ボランティア

育児支援を「したい」

サポート会員になりたい方



【対 象】 下記の二日間に参加できる方
(20歳以上。60～70代も活躍中です！)

【日 時】 令和7年 11/19(水)、11/20(木)
午前10時～午後4時

【会 場】 滝野川会館(西ヶ原1-23-3)

【講義内容】

・講義(子育て支援、生活ケア、発達、遊び、事故など)
・サポート会員体験談、会員登録説明会

【申 込】 下記の連絡先にて(※切り11/1(土))

滝野川・名主の滝老人いこいの家よりお知らせ

廃材で作るアクセサリ

日時 10月22日(水) 13:30～14:30
場所 滝野川老人いこいの家 2階大広間
対象 区内在住の60歳以上の方
定員 10名(抽選) 費用 無料
申込 ご本人が滝野川老人いこいの家の窓口・
方法 電話・FAX・メールにて
申込 9月25日(木)～10月12日(日)
当選 10月15日(水)10時～HP・館内掲示にて
発表

滝野川老人いこいの家(北区滝野川1-46-7)

☎: 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)

ポップスコンサート



日時 11月8日(土) 14:30～15:30
場所 名主の滝老人いこいの家 2階大広間
対象 区内在住の60歳以上の方
定員 40名(先着順) 費用 無料
申込 ご本人が名主の滝老人いこいの家の窓口・
方法 電話・FAX・メールにて
申込 10月10日(金)～定員に達するまで
期間

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:193-1 製造スタッフのお仕事です		求人番号:33-4 フィットネススタッフのお仕事	
お 仕 事 内 容	お饅頭やどら焼きの製造 商品の包装、シール貼り	お 仕 事 内 容	見学案内、受付、インストラクター他
就 業 場 所	東京都北区田端新町1丁目	就 業 場 所	東京都北区東十条1丁目
雇 用 形 態	パート	雇 用 形 態	パート
勤 務 日 数	週1日～	勤 務 日 数	週2日～(土日勤務あり)
賃 金 (時 給)	1,163円～1,300円 + 通勤手当支給	賃 金 (時 給)	1,200円 + 通勤手当支給
勤 務 時 間	①7:00～11:00 ②12:00～18:00	勤 務 時 間	①8:30～23:30 ②8:00～21:00 ③8:00～20:00 ※①～③の内5～6時間
その他 ・特記事項 ・必要資格 ・必要経験 等	・交通費:会社規定内で毎月支給 ・就業時間は①、②から選択 ・時期や製造量により、日によって退勤時間の 変更あり(夏季は閑散期の為仕事量が減ります) ・社会保険:雇用日数に応じて適用	その他 ・特記事項 ・必要資格 ・必要経験 等	・就業時間の勤務日:①月、火、木、金 ②土 ③日、祝(応相談) ・勤務時間:AMのみ、PMのみ等応相談 ・研修あり(研修期間中の時給:1,170円) ・時間外労働あり(月平均0～8時間) ・制服貸与
求人番号:4-74 マンションの清掃のお仕事です！		求人番号:141-5 スポーツクラブのフロント事務スタッフ	
お 仕 事 内 容	マンションの共用部のおそうじ	お 仕 事 内 容	受付、お客様対応、安全管理、清掃等
就 業 場 所	東京都北区神谷3丁目	就 業 場 所	東京都板橋区成増3丁目
雇 用 形 態	パート	雇 用 形 態	パート
勤 務 日 数	週1日～相談可	勤 務 日 数	週2日～3日(土日勤務あり)
賃 金 (時 給)	1,226円～ + 通勤手当支給	賃 金 (時 給)	1,200円+ 通勤手当支給
勤 務 時 間	①8:00～15:00 ②8:00～12:00 ③9:00～13:00	就 業 時 間	① 9:00～14:00 ②13:00～18:00 ③17:00～22:00 または9:00～22:00の4時間以上
その他 ・特記事項 ・必要資格 ・必要経験 等	就業時間の勤務日数:①②月～金 ③土日 ※①②のシフト組み合わせ相談可 ※初めての方は業務に慣れるまで 先輩が丁寧に指導します！ ※クリーンマネージャーが巡回するので 気軽に相談できる環境を整えています ※20時間以上社会保険加入可	その他 ・特記事項 ・必要資格 ・必要経験 等	【必要な資格・経験】不問 ・加入保険、有給休暇、休憩時間は 条件により法定通り ・昇給あり・副業可
求人番号:177-3 グループホームでの世話人のお仕事		求人番号:38-6 コミュニティーカフェでのお仕事	
お 仕 事 内 容	世話人(宿直) 巡回、館内清掃などの軽作業	お 仕 事 内 容	調理・接客
就 業 場 所	東京都北区田端新町3丁目	就 業 場 所	東京都北区王子本町
雇 用 形 態	パート	雇 用 形 態	パート
勤 務 日 数	週2日～(月・木)	勤 務 日 数	週1日(金曜のみ)
賃 金 (時 給)	1,170円～ + 通勤手当支給(月額5,000円)	賃 金 (時 給)	1,163円～1,200円 + 通勤手当支給
勤 務 時 間	20:00～6:00 ※実働6時間	勤 務 時 間	9:00～14:00
その他 ・特記事項 ・必要資格 ・必要経験 等	※就業時間例 20:00～22:00勤務→1時間休憩→23:00～ 01:00勤務→3時間休憩→04:00～06:00勤務 ※令和5年11月1日開所、75歳以上の方でも 同条件で雇用 ※夜間従事者は 夜間手当、早朝手当、深夜手当等加算されます	その他 ・特記事項 ・必要資格 ・必要経験 等	・デイサービス隣で運営しているコミュニティー カフェでの調理と接客のお仕事 ・エプロン、三角巾持参

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/>

