



きらりあ通信 11月号

北区立いきがい活動センター発行 第57号 令和7年10月25日

11月22日(土)10:00~12:00
きらりあ北1階ロビーにて

産地直送野菜販売会

11月20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！

挑戦を続けた先輩たちの成功と失敗 就活シニアカフェ

お茶を飲みながら就職活動を頑張った先輩たちと
成功・失敗・苦労したことを語りあう座談会です
交流を通じ就活への新たな一歩を踏み出してみませんか？

- 【日時】 11月3日(月)10:00~12:00
【定員】 15名(先着)
【対象】 登録証をお持ちの区内在住の60歳以上の求職者
【費用】 コーヒー等各種メニュー代(150円~)
【場所】 きらりあ北 1階 多目的室
【申込】 10月20日(月)から先着順
窓口・電話・FAX・メールにて



きらりあ北年末コンサート ピアノ演奏者募集

演奏曲:クリスマスにちなんだ曲/演奏時間:1人10分間
投票にて演奏者を決定します！！

- 【本番】 12月 6日(土)13:30~14:30予定
【リハーサル】 11月15日(土)13:30~14:30
【申込】 ボランティアサイトYELLにて

- 【オーディション日】以下のいずれかにご参加ください
~~①10月18日(土)14:00~16:00 終了しました~~
②10月28日(火)10:00~12:00
③11月 6日(木)16:00~19:00

詳細はHP  ボランティアサイト
ご確認下さい→  エール
YELLはこちら→

50歳以上の就労支援 履歴書の書き方講座

共催:ハローワーク王子
就職支援ナビゲーターと一緒に
履歴書の書き方を学んでみませんか？

- 【日時】 12月9日(火)14:00~15:30
【定員】 20名(先着/無料)
【対象】 50歳以上の求職者の方
【場所】 きらりあ北 1階 研修室
【申込】 11月1日(土)から先着順
窓口・電話・FAX・メールにて
【講師】 ハローワーク王子 就労支援ナビゲーター
【持物】 筆記用具 ※雇用保険受給中の方は
『受給資格者証』をご持参ください



2025年12月20日(土) 10:00-15:00 きらりあ北にて

クリスマス きらりあマルシェ

出展してくださる方を募集しています！

申込:10月31日(金)まで 発表:11月4日(火)以降当選者のみご連絡



ペルビクトレーニングミニ講座

骨盤底筋群及び骨盤周辺の筋トレを行う講座です
詳細は介護予防のお知らせ11月号をご覧ください

- 【日時】 11月25日(火) 10:30~11:00
【定員】 会場:50名(無料)/Zoom:なし
【対象】 北区在住・在勤の登録証をお持ちの方
【申込】 会場→当日 先着
Zoom→11月5日(水)~11月20日(木)
✉kiraria-online@foryou.or.jp メールにて
【持物】 フェイスタオル、動きやすい服装
運動靴(サンダル・スリッパ不可)、飲み物



受講料
有料

ワークショップ

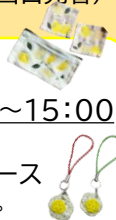
【共催】 ワークショップゆめきらり × きらりあ北

- 【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

11月22日(土)

- | 10:00~12:00 | 10:00~15:00 | 13:00~15:00 |
|-------------|-------------|-------------|
| ・カルトナーージュ | ・モールドール | ・水引き |
| ・ミサンガ | ・折り紙 | ・花とケース |

※ 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。



マンション管理員 体験・相談会

女性も活躍中！

実際に用具を使い体験してから
相談・面談をしてみませんか？

- 【日時】 11月27日(木)13:30~15:30
◎13:30~説明会・体験
会社・業務説明
現役マンション管理員のインタビュー動画・体験談
実際の道具を使い清掃体験
◎14:30~個別相談・面接(1人15分程度)
※面接は希望者のみ(申し込み順) / 持物:履歴書
【対象】 求職者の方
【場所】 きらりあ北 1階 研修室
【申込】 10月25日(土)~先着順
窓口・電話・FAX・メールにて



【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】 11月24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】 10月25日(土)~11月8日(土)

窓口・電話・FAX・メールにて

【発表】 11月11日(火)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

【日時】 ①11月18日(火) ②12月16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 多目的室

【申込】 10月25日(土)~11月8日(土)

窓口・電話・FAX・メールにて

【発表】 11月11日(火)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)



11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】

4日・11日・18日・25日♪

【木曜日 14:30~16:30】

6日・13日・20日・27日

【土曜日 14:00~16:00】

15日♪

《期間限定!》
濃厚ミルクティーラテ
他定番メニューの
ご用意ございます♪



11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

6日・13日・20日・27日

第2・4火曜日 10:00~12:00

11日・25日(きらりあカフェ開催)

第3土曜日 14:00~16:00

15日



一部をご紹介します!

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

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

・お花の水やり

花植物が好きな方にぴったりの活動です

活動日: いつでも お問い合わせください

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♪



俺のきらりあ倶楽部

【日時】 11月4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

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】 11月8日・22日(土)14:30~15:30

【定員】 各回 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



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】 11月14日(金)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】 10月25日(土)~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】 11月12日(水)10:00~12:00
【定員】 3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 多目的室
【申込】 10月25日(土)~先着順
窓口・電話・FAX・メールにて
【持物】 スマホ、タブレット、ノートPCのいずれか



＼きらりあ北公式SNSあります／ イベント＆最新情報配信中！

Instagram



YouTube



HY_KIRARIOR_KITA

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

男性向けの筋力運動！ はつらつ 男塾

少し、ハードな
運動でカラダを
鍛える！



日時 12月3日・10日・17日
水曜日/全3回 10:30~11:30
場所 滝野川東区民センター3階 第1ホールA・B
定員 15名(抽選) 費用 無料
持物 動きやすい服装・運動靴・タオル・飲み物
申込 11月2日(日)~11月16日(日)
期間 ※抽選結果は11月21日(金)10時以降
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

知っているはずの「国語」 ~ことわざと故事成語に挑戦します~

日時 12月14日・21日
日曜日/全2回 13:30~14:30
場所 名主の滝老人いこいの家 3階展示会議室
定員 20名(抽選) 費用 無料
持物 筆記用具
申込 11月9日(日)~11月23日(日)
期間 ※抽選結果は11月30日(日)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

国語

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2階)

☎: 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:194-0002 宅配ロッカーのメンテナンス		求人番号:174-0023 マンションの管理員	
お 仕 事 内 容	マンションに設置してある宅配ロッカー(自社製品)の点検および修理作業 ※難しい作業ではありません	お 仕 事 内 容	1.ごみ出し 3.受付業務(報告・連絡) 2.設備の目視点検 4.清掃業務
就 業 場 所	東京都千代田区神田2丁目	就 業 場 所	東京都北区赤羽西6丁目
雇 用 形 態	パート	雇 用 形 態	パート
勤 務 日 数	週3日	勤 務 日 数	週3日～週4日
賃 金 (時 給)	1,230円～1,330円 + 通勤手当支給	賃 金 (時 給)	1,226円 + 通勤手当支給
勤 務 時 間	8:00～10:00	勤 務 時 間	①8:30～12:00(月・木) ②8:00～11:30(水)
その他 ・ 特記事項 ・ 必要資格 ・ 必要経験 等	・ 65歳以上の方も活躍中! ・ 通勤手当上限有 日額1,000円	その他 ・ 特記事項 ・ 必要資格 ・ 必要経験 等	更新は一年契約、雇止め規定有 入社時研修が10日間程度あり 年次有給休暇あり、制服貸与 入社にあたり身元保証人が必要
求人番号:195-0001 一般事務		求人番号:89-6 保育園での保育補助 ※無資格応募可	
お 仕 事 内 容	データ入力、備品管理、来客、電話対応等	お 仕 事 内 容	見守り、同行、環境整備、障がい児保育サポート 一時保育補助【開園時間 7:15～20:15】
就 業 場 所	東京都北区王子4丁目	就 業 場 所	東京都北区田端5丁目
雇 用 形 態	パート	雇 用 形 態	パート
勤 務 日 数	週5日	勤 務 日 数	週3日～5日
賃 金 (時 給)	1,400円～ + 通勤手当支給 (上限月10,000円)	賃 金 (時 給)	1,250円 + 通勤手当支給
勤 務 時 間	9:00～15:00(応相談)	勤 務 時 間	13:15～18:15
その他 ・ 特記事項 ・ 必要資格 ・ 必要経験 等	・ 基本的なPC操作ができればOK ・ 決められたシステムへの入力がメインです ・ 服装はオフィスカジュアルOK ・ お子様の病気、学校行事等お休み考虑します	その他 ・ 特記事項 ・ 必要資格 ・ 必要経験 等	・ 労働条件により雇用保険、社会保険に加入 ・ 有給休暇は法定通り付与 ・ 職員数:園長1名、保育士18名 看護師1名、事務1名、栄養士3名、 調理師1名、保育補助8名
求人番号:073-0009 訪問介護職員		求人番号:100-0016 デイサービスでの全般業務	
お 仕 事 内 容	訪問介護サービスのヘルパー業務 (身体介助・生活援助)	お 仕 事 内 容	送迎の添乗・入浴・トイレ介助・昼食の配膳 レクリエーション等
就 業 場 所	東京都北区王子3丁目	就 業 場 所	東京都北区中十条2丁目
雇 用 形 態	パート	雇 用 形 態	パート
勤 務 日 数	週1日 1時間～可能(時間帯応相談)	勤 務 日 数	週1日以上 ※相談可
賃 金 (時 給)	生活援助:1,334円/身体介助:2,001円	賃 金 (時 給)	1,226円 + 通勤手当支給
勤 務 時 間	7:00～21:00の間 1時間～OK	勤 務 時 間	8:30～17:00 ※3時間以上 午前のみ、午後のみ勤務相談可
その他 ・ 特記事項 ・ 必要資格 ・ 必要経験 等	【必要な資格】初任者研修(ヘルパー2級)以上 ・ 介護保険サービスの場合 →特定処遇改善手当120円/時間 ・ 土日祝日手当100円/時間 ・ 自転車持ち込み手当1,000円/月 ・ 年次有給休暇は法定通り ・制服貸与	その他 ・ 特記事項 ・ 必要資格 ・ 必要経験 等	添乗:ドライバーと共にご利用者様の送迎 入浴・トイレ介助 昼食準備:手作りの昼食を調理スタッフと準備 レクリエーション:体操、ボーリング、トランプ、 麻雀など 各業務については先輩がサポート! 業務マニュアル有

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/>

