12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57号 令和8年11月25日

ペルビックトレーニング(骨盤底筋体操)ミニ講座 12月 申込概要

開催日時	令和8年12月15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、室内運動靴	
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)	12/1(火)~12/10(木) PM5:00まで kitaku-ikigai@foryou.or.jp

【講座名】【登録番号】【お名前】を明記し、メールを送信してください

今月のコラム: 一年を振り返って…

今年、一番笑ったことは?

今年も残すところ、あとわずかとなりました。
皆さんにとって、今年はどんな一年だったでしょうか?

楽しかったこと、うれしかったこと、初めて挑戦したこと。
思い返してみると、いろいろな出来事があったのではないでしょうか。
何気ない日常の中にも、心に残る瞬間があったかもしれません。

少し立ち止まって一年を振り返ってみると、
新しい発見があるものです。

今年できたこと、頑張ったこと、笑顔になれたこと。
どんな小さなことでも、自分にとって大切な思い出です。

さて、皆さんが今年一番笑ったのは、どんなときでしたか?

今年一年を振り返りながら、来年も元気に、笑顔で過ごしていきましょう。
皆さんにとって、来年も素敵な一年になりますように。



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。

12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をご希望の方、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♪ 【✉：kitaku-ikigai@foryou.or.jp】		1 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	2 フリーエクササイズ 9:30～12:00 18:00～20:30 ゆったリズムplus 14:00～15:30	3 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	4 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 履歴書の書き方講座 14:00～15:30	5 冬のきらめきライブ 14:00～15:00 フリーエクササイズ 18:00～20:30
6 フリーエクササイズ 9:30～12:00 13:30～16:30	7 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	8 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	9 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 笑 Time 14:00～15:30	10 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	11 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	12 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
13 フリーエクササイズ 9:30～12:00 13:30～16:30	14 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	15 きらりあ体操 9:30～10:00 ペルビックトレーニング ミニ講座 10:30～11:00 きらりあ コミュニティカフェ 10:00～12:00 ひらがじゃん 10:00～12:00 フリーエクササイズ 13:30～16:30	16 フリーエクササイズ 9:30～12:00 18:00～20:30 ゆったリズムplus 14:00～15:30 ひらがじゃん 14:00～16:30	17 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	18 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 マンション管理員 体験・面接会 13:30～15:30	19 ストリートピアノ 14:00～15:30 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
20 フリーエクササイズ 9:30～12:00 13:30～16:30	21 きらりあ体操 9:30～10:00 14:00～14:30 15:30～16:00 ボランティア相談会 11:00～12:00 スマサポによる スマホ講座 13:30～15:30	22 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	23 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 笑 Time 14:00～15:30	24 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 コミュニティカフェ 14:30～16:30 ストリートピアノ 17:30～19:00	25 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 ひらがじゃん 14:00～16:30	26 フリーエクササイズ 18:00～20:30
27 フリーエクササイズ 9:30～12:00 13:30～16:30	28 きらりあ体操 9:30～10:00 14:00～14:30 15:30～16:00	29	30	31	1	2

◆年末年始 休館

2026年 12/29(火)～ 2027年 1/3(日)まで　2027年1/4(月)より 開館

【フリーエクササイズ・ゆったリズム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。】