

9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54号 令和8年8月25日

2026年度(令和8年)後期 ゆったリズムplus・きらりあ 笑 Time 申込概要

水曜 午後のプログラムが下記日程で始まります。 **両方申込可** (※但し、申込後の変更不可)

プログラム	ゆったリズムplus	きらりあ 笑 Time
申込期間・方法	9月2日(水) AM10:00～ 9月16日(水) PM5:00 窓口・電話・FAX・メール	
当選発表	9月24日(木) 10:00～ HP・館内掲示	
対象	北区在住・在勤 (当館の登録証をお持ちの方)	
時間・回数	14:00～15:30 (全10回)	
定員(抽選)	 50名	30名 
受講期間	10/21～3/3 第1・3 水曜日	10/28～3/10 第2・4 水曜日
内容	健康講話・運動	レクリエーション・運動
初回日	10月21日(水)	10月28日(水)
条件	年齢不問	おおむね70歳以上

2026年度(令和8年)後期 体力測定会開催のお知らせ

下記日程で体力測定を行います。是非お気軽にご参加ください。

	9月29日(火)	10月1日(木)	10月2日(金)
午前		10:00～11:00(20名)	
午後	13:00～14:00(20名)		
	14:00～15:00(20名)		14:00～15:00(20名)
	15:00～16:00(20名)		

受付	8月25日(火)10:00～ 定員に達するまで
	申込先着順 (窓口・電話にて)

参加費	無料
定員	各時間帯20名

測定は、**下記の5種目**となります。

- ・握力
- ・5m歩行
- ・開眼片足立ち
- ・長座位体前屈
- ・5回立上りテスト
- ・希望者 **InBody** (体成分分析)



※登録証・室内運動靴を
忘れずにご持参下さい。

室内運動靴がないと
受けられない種目があります。
(貸し靴はありません)

ペルビクトレーニング ミニ講座 9月 申し込み概要

大好評のペルビクトレーニングミニ講座を、
ハイブリッド方式(対面とZoom)で開催!!
是非ご参加ください!

開催日時	令和8年9月29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)	9/1(火)～9/20(日) PM5:00まで kitaku-ikigai@foryou.or.jp

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。



9月 きらりあカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1 きらりあ体操 9:30～10:00	2 フリーエクササイズ 9:30～12:00 18:00～20:30	3 フリーエクササイズ 9:30～12:00	4 きらりあ体操 9:30～10:00	5 きらりあ北 みんなのステージ 13:30～14:50
		避難訓練 10:00～	ゆったりリズムplus 14:00～15:30	きらりあ体操 14:00～14:30 15:30～16:00	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 18:00～20:30
		俺のきらりあ倶楽部 (男性限定) 10:30～12:00		ストリートピアノ 17:30～19:00		
		フリーエクササイズ 13:30～16:30				
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	8 きらりあ体操 9:30～10:00	9 フリーエクササイズ 9:30～12:00 18:00～20:30	10 フリーエクササイズ 9:30～12:00	11 きらりあ体操 9:30～10:00	12 きらりあ 花と緑のくらぶ 13:30～15:30
		ピアノ&カフェ 10:30～12:00 (カフェ10:00～)	セカンドキャリア相談 10:00～12:00 13:00～14:00	きらりあ体操 14:00～14:30 15:30～16:00	スマホふらっと相談 10:30～11:30	フリーエクササイズ 18:00～20:30
		フリーエクササイズ 13:30～16:30	笑 Time 14:00～15:30	きらりあカフェ 14:30～16:30	フリーエクササイズ 13:30～16:30 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	15 きらりあ体操 9:30～10:00	16 フリーエクササイズ 9:30～12:00 18:00～20:30	17 フリーエクササイズ 9:30～12:00	18 きらりあ体操 9:30～10:00	19 ストリートピアノ 14:00～15:30
	きらりあ北 サポーター交流会 10:00～11:00	きらりあカフェ 10:00～12:00		大和ライフウィズ 個別相談会 14:00～16:00	お仕事応援フェア 13:00～16:30	フリーエクササイズ 18:00～20:30
		フリーエクササイズ 13:30～16:30		きらりあ体操 14:00～14:30 15:30～16:00	フリーエクササイズ 13:30～16:30 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	22 きらりあ体操 9:30～10:00	23 フリーエクササイズ 9:30～12:00 18:00～20:30	24 フリーエクササイズ 9:30～12:00	25 きらりあ体操 9:30～10:00	26 土曜のお仕事相談 13:00～15:40
		ピアノ&カフェ 10:30～12:00 (カフェ10:00～)	セカンドキャリア相談 10:00～12:00 13:00～14:00	きらりあ体操 14:00～14:30 15:30～16:00	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 18:00～20:30
		フリーエクササイズ 13:30～16:30		きらりあカフェ 14:30～16:30		
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 きらりあ体操 9:30～10:00	30 	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♪		
	スマホサポ きらりあスマホ講座 13:30～15:30	きらりあカフェ 10:00～12:00				
		perlビクトトレーニング ミニ講座 10:30～11:00		きらりあ体操『Zoom』配信しています!! 【☐: kitaku-ikigai@foryou.or.jp】		
		体力測定会 13:00～14:00 14:00～15:00 15:00～16:00				

【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。】