

# 4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25号 令和6年3月25日

## フリーエクササイズ キャンセル枠のご案内

4/1(月)～事務所受付にてキャンセル枠の受付を開始致します

※土曜日夜間のみ定員割れの為、3/25(月)～先着で申込受付

	日	月	火	水	木	金	土
午前(AM) 9:30～12:00	日AM キャ			水AM キャ	木AM キャ		
午後(AM) 13:30～16:30	日PM キャ		火PM キャ			金PM キャ	
夜間 18:00～20:30				水夜間 キャ		金夜間 キャ	土夜間 先着

◎キャ…キャンセル受付 先着…先着申込受付

★同じ曜日は、申込できません。

★受付にはカード更新が必要です。身分証をご持参ください。

※当選繰上は過去にフリーエクササイズ登録された事が無い新規の方が最優先となります

## 今月のコラム:膝に水が溜まる原因

膝に水が溜まる原因は、変形性膝関節症(軟骨のすり減り)や半月板(はんげつばん)損傷により滑膜が炎症を起こし、多量に滑液(関節液)を分泌することで起こります。

滑膜とは関節を包む袋の内側の膜のことであり、滑液を分泌して関節の保護や関節を滑らかに動くようにする役割があります。

しかしながら、滑膜に刺激が加わることで滑膜に炎症(滑膜炎)が起き、過剰に滑液を分泌する事により膝に水が溜まり腫れぼったくなります。

また、お膝に水が溜まる原因には変形性膝関節症などだけではなく、痛風や偽痛風、関節リウマチなどが原因のこともあります。

膝に水が溜まったら(浮腫(むく)んできたら)原因をしっかりと診断する為に早めに整形外科に受診をお勧めします。



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

※ご利用には登録用カードの申請が必要になります。保険証等身分証明書をお持ちください。



# 4月 きらりあカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00	きらりあ体操 9:30~10:00	体力測定会 9:30~11:30	きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00	きらりあ体操 9:30~10:00	体力測定会 14:00~16:00
		俺のきらりあ倶楽部 10:30~12:00		ストリートピアノ 16:00~19:00		
7	8	9	10	11	12	13
体力測定会 14:00~16:00	きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00	きらりあ体操 9:30~10:00	フリーエクササイズ 9:30~12:00 18:00~20:30	フリーエクササイズ 9:30~12:00	きらりあ体操 9:30~10:00	花と緑のくらぶ 13:30~15:30
		ピアノ&カフェ 10:00~12:00		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		大和ライフウイズ 個別説明会 14:00~16:00		
				ストリートピアノ 16:00~19:00		
14	15	16	17	18	19	20
フリーエクササイズ 9:30~12:00 13:30~16:30	きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00	きらりあ体操 9:30~10:00	フリーエクササイズ 9:30~12:00 18:00~20:30	フリーエクササイズ 9:30~12:00	きらりあ体操 9:30~10:00	フリーエクササイズ 18:00~20:30
		ZOOM講座 10:30~11:30	初めてのお仕事 探し講座(パソコン) 10:00~12:00	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 13:30~16:30	ゆったりリズムplus Aコース 14:00~15:30	就活カウンセリング 13:00~16:00		
				ストリートピアノ 16:00~19:00		
21	22	23	24	25	26	27
フリーエクササイズ 9:30~12:00 13:30~16:30	きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00	きらりあ体操 9:30~10:00	フリーエクササイズ 9:30~12:00 18:00~20:30	フリーエクササイズ 9:30~12:00	きらりあ体操 9:30~10:00	きらりあマルシェ 10:00~15:00
		ピアノ&カフェ 10:00~12:00	初めてのお仕事 探し講座(スマホ) 10:00~12:00	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	きらりあカフェ 13:00~15:00
		フリーエクササイズ 13:30~16:30	ゆったりリズムplus Bコース 14:00~15:30	ストリートピアノ 16:00~19:00		フリーエクササイズ 18:00~20:30
28	29	30	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center; background-color: #0056b3; color: white; margin: 0;">きらりあ体操『ZOOM』配信してます!!</p> <p>大好評のきらりあ体操は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希望の方は、下記にメールをお送りください。                      後日に招待URLをお送りします♪</p> <p style="text-align: center;">  <a href="mailto:kiraria-online@foryou.or.jp" style="color: red; font-weight: bold;">kiraria-online@foryou.or.jp</a>   </p> </div>			
フリーエクササイズ 9:30~12:00 13:30~16:30	きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00	きらりあ体操 9:30~10:00				
		フリーエクササイズ 13:30~16:30				

【フリーエクササイズ、ゆったりリズムplus、脳活体験塾は半期毎の抽選で当選した方のみ参加頂けます】