

コスモすまいる北野直送便

〒830-1113 久留米市北野町中 3253 北野保健センター

TEL(0942)23-4500 FAX(0942)23-1303

メール info-kitano@shinko-sports.com HP http://ssk-kitano.com

発行元:九州ビルサービス・シンコースポーツ共同企業体



久留米市イメージキャラクター

第26号

2017.1.15

(定期発行)

新年を迎え、寒さの中にも清々しさを感じられるようになりました。今年も1年、皆さまが楽しく健康に過ごせますように。2017年もコスモすまいる北野を宜しくお願いいたします。



♪『介護予防フェスタ in きたの』開催します♪

きたる2月5日、コスモすまいる北野にて館をあげて『介護予防フェスタ in きたの』を開催いたします。

- ◆開催日：2/5（日）
 - ◆時間：10：00～15：00
 - ◆場所：コスモすまいる北野 館内全体
- ※参加費、申込は不要です。



血管年齢測定や体力測定、脳トレ体操やサザエさん体操、福祉用具の展示・試用など、「介護予防」をテーマとした催しを行います。

住み慣れた地域で元気に楽しく年齢を重ねるためのヒントを介護予防フェスタで見つけてみませんか？

ご家族、ご友人お誘い合わせの上お越し下さい。皆さまのご来場、心よりお待ちしております。



♪子どもcooking教室～バレンタイン～開催♪

2/14はバレンタインデーです。好きな子に、お父さんに、お母さんに・・・手作りのチョコレートを作ってプレゼントしてみませんか？思いを込めてつくるチョコレートはきっと特別なものになるはず。バレンタインデー

- ◆開催日：2/12（日）
- ◆時間：13：00～17：00
- ◆場所：コスモすまいる北野 調理室・研修室
- ◆対象：小学1年生～小学6年生
- ◆定員：20名 ※先着順
- ◆料金：600円
- ◆申込：電話・FAX・窓口にて受付



※注意

本教室で作ったものは持ち帰って頂きます。
マグカップ、紙袋をご持参ください。

1/24（火）
申込受付開始

♪「ウェルネスビューティーダイエット講座」開催♪

穀物や野菜、海藻を中心とした食事法「マクロビオティック」を取り入れた料理教室を開催いたします。

食事で身体の内側から健康に、そして美しくなしましょう。

- ◆開催日：2/15（水）
- ◆時間：10：00～13：30
- ◆場所：コスモすまいる北野 調理室
- ◆対象：高校生以上
- ◆定員：20名 ※先着順
- ◆料金：800円
- ◆申込：電話・FAX・窓口にて受付



■当日の献立 ※写真はイメージです。

- ・玄米小豆ごはん ・根菜のかす汁
- ・豆腐の味噌漬けステーキ
- ・菜の花の酢味噌和え ・豆乳ヨーグルト

1/24（火）
申込受付開始

※注意 食材調達の都合上、キャンセルは3営業日前までをお願いいたします。

北野図書館からのお知らせ

○北野シネマ館2月上映予定

- ◆開催日：2/12（日）
- ◆時間：14：00～
- ◆場所：コスモすまいる北野 視聴覚室
- ◆作品：『折り梅』
- ◆定員：36名 先着順（無料）



○ブックスタート

- ◆2/1（水）14：00～

○土曜日おはなし会 おはなしコーナーにて

- ◆毎週土曜日 11：00～

○赤ちゃん向けおはなし会 視聴覚室にて

- ◆2/24（金）11：00～



○蔵書点検に伴う休館のお知らせ（北野図書館）

1/23～1/30は蔵書点検のため休館です。



平成29年 2月分 「コスモすまいる北野」 レッスンスケジュール 無料レッスン予定表



多目的ルームレッスンメニュー ⇒ 約30分のレッスンになります！(当日先着順)

ウォーキングプールレッスンメニュー ⇒ 約30分のレッスンで、**フール使用料が必要**になります！(当日先着順)

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|-----------------------|-----|----------------------------|----------------------------|--|--------------------------|----------------------|----------------|
| | | | 1(フール営業なし) | 2 | 3 | 4 | |
| | | | 10:00~ モーニングストレッチ | 10:00~(研修室) イス体操 | 10:00~(研修室) タオルDEシェイフ | 10:30~ 肩こり解消体操 | |
| | | | 14:30~ 筋力アップ | 14:30~ アクアフィット | 14:30~ ザ・腹筋 | 15:00~ 水中ウォーキング | |
| | | | 19:00~(会議室) ゆらっど骨盤 | 19:00~(会議室) リフレッシュストレッチ | 19:00~ 水中部分やせ | 19:00~ 体幹バランス | |
| 5(10時間館) | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11(10時間館) | |
| 10:30~ アクアフィット | 休館日 | 10:00~ 肩こり解消体操 | 10:00~ 親子KIZUNA体操 | 10:00~ 筋力アップ | 10:00~(研修室) イス体操 | 10:30~ シェイフアップ | |
| 14:30~ 体幹バランス | | 15:00~(会議室) リフレッシュストレッチ | 14:30~ 水中ウォーキング | 14:30~ 水中部分やせ | 14:30~ リフレッシュストレッチ | 15:00~ 水中ハードワーク | |
| 17:00~ サーキット | | 19:00~ 水中ハードワーク | 19:00~(会議室) ザ・腹筋 | 19:00~ 水中運動教室 | 19:00~ 水中サーキット | 17:00~ 肩こり解消体操 | |
| 12(10時間館) | | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 10:30~ 水中ウォーキング | 休館日 | 10:00~ ポールエクササイズ | 10:00~ 姿勢改善体操 | 10:00~ シェイフアップ | 10:00~研修室 タオルDEシェイフ | 10:30~ モーニングストレッチ | |
| 14:30~ シェイフアップ | | 14:30~ 水中運動教室 | 14:30~ 水中ハードワーク | 14:30~ アクアストレッチ | 14:30~ 体幹サーキット | 15:00~ 水中部分やせ | |
| 17:00~ リフレッシュストレッチ | | 15:00~(会議室) 体幹サーキット | 19:00~(会議室) 水中部分やせ | 19:00~(会議室) 体幹バランス | 19:00~(会議室) 姿勢改善体操 | 19:00~ アクアフィット | 19:00~ ザ・腹筋 |
| 19(10時間館) | | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 10:30~ 水中サーキット | 休館日 | 10:00~ ゆらっど骨盤 | 10:00~ 親子KIZUNA体操 | 10:00~ モーニングストレッチ | 10:00~研修室 イス体操 | 10:30~ 体幹バランス | |
| 14:30~ ザ・腹筋 | | 15:00~(会議室) 体幹バランス | 14:30~ 水中部分やせ | 14:30~ 水中ウォーキング | 14:30~ 筋力アップ | 15:00~ 水中サーキット | |
| 17:00~ シェイフアップ | | 19:00~ 水中ウォーキング | 19:00~(会議室) リフレッシュストレッチ | 19:00~ 水中運動教室 | 19:00~ 水中シェイフアップ | 19:00~ 姿勢改善体操 | |
| 26(10時間館) | | 27 | 28 | 2月の寒さに負けず カラダを動かして 健康体を手に入れましょう  | | | |
| 10:30~ アクアストレッチ | 休館日 | 10:00~ モーニングストレッチ | | | | | |
| 14:30~ ゆらっど骨盤 | | 14:30~ 水中運動教室 | | | | | |
| 17:00~ リフレッシュストレッチ | | 15:00~(会議室) ザ・腹筋 | | | | | |
| | | 19:00~ 水中シェイフアップ | | | | | |

*レッスンメニュー及び時間は、都合により変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。



フロアでのレッスン



ウォーキングプールでのレッスン

ウォーキングプール利用不可時間のお知らせ

- 1/20・27・2/3・17 ※金曜 いずれも11:00~13:00・・・久留米市主催事業のため。
- 1/18・25・2/8・2/15 ※水曜 いずれも19:30~20:30・・・SPレッスン実施のため。(参加者は利用可)
- 1/29(日) 11:00~13:00・・・生活習慣病予防教室実施のため。(参加者は利用可)
- 1/31(火)・2/1(水) いずれも終日・・・プール槽内清掃のため。

無料運動教室に関するお知らせ、注意事項

- 各部屋の定員になり次第、入場をお断りさせて頂く場合がございます。ご了承ください。
- 受付開始時間はフロア・プールともに**レッスン開始1時間前**となります。
- レッスンに入られる際は、必ず名簿にお名前をご記入いただいてからご入場ください。代筆での受付は出来かねます。