

# 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



くるっば

久留米市イメージキャラクター

第35号

2017.10.15

(定期発行)

本格的に寒さをむかえ冷え込む夜が続きますが、体調の変化には十分にお気をつけ下さい。冬の味覚を楽しんで中から温まりましょう！



## ♪子どもワンプレートCooking開催♪

大人気！子どもクッキング今月も開催いたします。  
今回は**手づくりパン・コーンスープ・プリン**を作ります。  
たのしく作って、おいしく食べよう。  
ぜひ、ご参加下さい！



- ◆開催日：11/26(日)
- ◆時間：10:00~13:30
- ◆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：800円
- ◆申込：電話・FAX・窓口にて受付



10/25(水)  
10時~申込受付

※注意 食材調達の都合上、キャンセルは3営業日前までお願いいたします。



## ♪久留米産地直送食育講座開催♪

地元のは地元で美味しく！をテーマに  
久留米産の野菜をたっぷり使った料理教室です。  
地元ならではの料理のレパートリーを増やしましょう。



- ◆開催日：11/23(木) 祝日
- ◆時間：10:30~14:00
- ◆場所：コスモすまいる北野 調理室・研修室
- ◆対象：高校生以上
- ◆定員：20名 ※先着順
- ◆料金：600円
- ◆申込：電話・FAX・窓口にて受付



11/1(水)

10時~申込受付開

当日の献立 ※写真はイメージです。

- ・高野豆腐入りロール白菜
- ・鶏肉の塩麹南蛮つけ
- ・豆乳プリン ・ご飯



※注意 食材調達の都合上、キャンセルは3営業日前までお願いいたします。

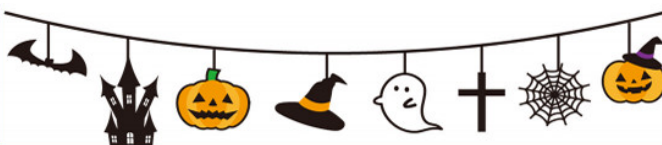
## ♪久留米北包括支援センターからのお知らせ♪

どなたでも参加可能な《住民集いの場》として  
コスモすまいる北野の研修室では毎週火曜日に現在  
多彩な講師を迎え、催しを開催中です！  
今月は下記の2本立てで開催いたします！  
気軽に遊びに来ませんか？不明な点はお問合せ下さい



9:40~10:30 10:40~11:30 11:30~13:00

11/21	認知症撃退！脳トレ	転倒予防	~交流の場~ 自由に活用下さい
11/28	からだところの リラクストレーニング	介護予防について	



## 北野図書館からのお知らせ

### ○北野シネマ館 11 月上映予定

- ◆開催日：11/12(日)
- ◆場所：コスモすまいる北野 視聴覚室
- ◆作品：『ミッキーマウス』10:30~  
『市民ケーン』14:00~
- ◆定員：20名 先着順 (無料)



### ○ブックスタート

- ◆11/1(水) 13:00~ 受付開始  
13:30~ スタート

### ○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

- ◆11/24(金) 11:00~





# 平成29年11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、**プール使用料が必要**になります！(当日先着順)

日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3(10時閉館)	4	
			10:00~ サーキット	10:00~ モーニングストレッチ	10:30~ (金講室) イス体操	10:30~ 体幹バランス	
			14:30~ 水中関節痛予防体操	14:30~ アクアフィット	14:30~ (金講室) ボールエクササイズ	15:00~ アクアストレッチ	
			19:00~ (金講室) ザ・腹筋	19:00~ (金講室) 姿勢改善体操	17:00~ 水中ウォーキング	19:00~ シェイプアップ	
5(10時閉館)	6	7	8	9	10	11	
10:30~ 水中ハードウォーク	休館日	10:00~ アクアストレッチ	10:00~ 親子kizuna体操	10:00~ 筋力アップ	10:00~ (金講室) タオルDEシェイプ	10:30~ モーニングストレッチ	
14:30~ サーキット		15:00~ 水中部分ヤセ	14:30~ 水中シェイプアップ	14:30~ 水中ウォーキング	14:30~ (金講室) 姿勢改善体操	15:00~ 水中ハードウォーク	
17:00~ リフレッシュストレッチ			19:00~ (金講室) 筋力アップ	19:00~ (金講室) ボールエクササイズ	19:00~ (金講室) 水中運動教室	19:00~ アクアフィット	19:00~ 体幹バランス
12(10時閉館)		13	14	15	16	17	18
10:30~ 水中サーキット	休館日	10:00~ (金講室) 肩こり解消体操	10:00~ モーニングストレッチ	10:00~ ザ・腹筋	10:00~ (金講室) 関節痛予防体操	10:30~ シェイプアップ	
2017 すまいる祭り 45分間特別レッスン ①「エアロボックス」 15:00~ ②「ZUMBA」 18:30~		14:30~ 水中運動教室	14:30~ アクアストレッチ	14:30~ 水中部分ヤセ	14:30~ (金講室) 肩こり解消体操	15:00~ 水中関節痛予防体操	
		15:00~ (金講室) ボールエクササイズ	19:00~ (金講室) 水中ウォーキング	19:00~ (金講室) 姿勢改善体操	19:00~ (金講室) 体幹バランス	19:00~ 水中ハードウォーク	19:00~ リフレッシュストレッチ
19(10時閉館)		20	21	22	23(10時閉館)	24	25
10:30~ アクアストレッチ	休館日	10:00~ (金講室) 姿勢改善体操	10:00~ 親子kizuna体操	10:30~ シェイプアップ	10:00~ (金講室) タオルDEシェイプ	10:30~ サーキット	
14:30~ ザ・腹筋		15:00~ (金講室) ザ・腹筋	14:30~ 水中ハードウォーク	14:30~ 水中関節痛予防体操	14:30~ (金講室) 筋力アップ	15:00~ 水中ウォーキング	
17:00~ リフレッシュストレッチ		19:00~ アクアフィット	19:00~ (金講室) 体幹バランス	17:00~ (金講室) 肩こり解消体操	19:00~ 水中サーキット	19:00~ ザ・腹筋	
26(10時閉館)		27	28	29	30		
10:30~ アクアフィット	休館日	10:00~ (金講室) ボールエクササイズ	10:00~ ザ・腹筋	10:00~ サーキット			
14:30~ シェイプアップ		14:30~ 水中運動教室	14:30~ 水中部分ヤセ	14:30~ 水中サーキット			
17:00~ リフレッシュストレッチ		15:00~ (金講室) 体幹バランス	19:00~ アクアストレッチ	19:00~ (金講室) 肩こり解消体操	19:00~ (金講室) ボールエクササイズ		

※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

### 無料運動教室に関するお知らせ、注意事項

- ・フロア教室に参加される場合は必ず室内シューズをご持参ください。シューズをお持ちでない場合は教室参加をお断りさせていただきます場合がございますので予めご了承ください。
- ・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きからご入場ください。代筆での受付は出来かねます。