

# 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49号

## 2018.10.15

(定期発行)

清々しい秋晴れが続く今日この頃、皆さまいかがお過ごしでしょうか？  
夏の猛暑から一転、気温差で身体を壊されないよう体調管理には十分お気をつけ下さい。

### ♪親子で工作！秋の工作教室開催致します♪

今回はクラフトペーパーで小物入れを作ります。  
複雑な工程もパパ・ママと一緒になら大丈夫、  
一緒にかわいいぶたちゃんカゴを作ろう。  
お子さんだけでなく保護者の方も一緒に熱中できる  
内容となっています。

10/23 (火)

10時～ 申込受付開始

◆開催日：11/3 (土)

◆時 間：13:00～15:00

◆場 所：コスモすまいる北野 会議室

◆対 象：親子 (小学1年生～6年生)

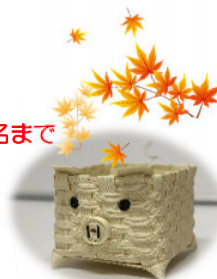
※保護者1名につきお子様2名まで

◆定 員：15組 ※先着順

◆料 金：親子1組 800円

◆申 込：電話・FAX・窓口にて受付

◆持ってくる物：はさみ・ものさし・洗濯ばさみ



### ♪久留米産地直送食育講座を開催致します♪

久留米で採れた新鮮な、旬の食材を使った  
料理教室を実施します。

地元の方はもちろん、市外の方もより久留米を  
知るきっかけとなります。

ぜひ、ご参加下さい。

(教室名：久留米産地直送食育講座)

◆開催日：11/23 (金・祝)

◆時 間：10:30～14:00

◆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：600円

◆申 込：電話・FAX・窓口にて受付



10/30 (火)

10時～ 申込受付開始

※注意 食材調達都合上、キャンセルは11/20(火)17:00前までに  
お願いいたします。

### ♪キッズなわとび教室開催いたします♪

体育の授業や外の遊びに欠かせない『なわとび』を  
使ったレクリエーション型の運動教室を実施します。

楽しくなわとびを跳んで寒さを吹き飛ばそう。

おおなわの連続跳びにも挑戦してみませんか？

◆開催日：11/16 (金)

◆時 間：17:30～18:30

◆場 所：コスモすまいる北野 多目的ルーム

◆対 象：小学1年生～3年生

◆定 員：15名 ※先着順

◆料 金：500円

◆申 込：電話・FAX・窓口にて受付

※なわとびをご持参ください。

※動きやすい服装でご参加をお願いいたします。

10/26 (金)

10時～ 申込受付開始

### ♪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：11/11 (日)

◆時 間：14:00～

◆場 所：コスモすまいる北野 視聴覚室

◆作 品：『人生いろどり』

◆定 員：36名 先着順 (無料)

#### ○ブックスタート

◆11/7 (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

◆11/23 (金) 11:00～



# 平成30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時開館)	
※プールの改修工事を年末年始にかけて行なうことが 決定いたしました。そのため、下記期間中レッスンスケジュールが 急遽、変更となる場合がございます。 皆さまには大変御迷惑をおかけいたしますこと、心よりお詫び申し上げます。				10:00～ 会議室 ザ・筋トレ 14:30～ アクアストレッチ 19:00～ 会議室 ヒップエクササイズ	10:00～ 研修室 かんたんイス体操 14:30～ リフレッシュストレッチ 19:00～ 水中シェイプアップ	10:30～ ポディーシェイプ 15:00～ 水中サーキット 17:00～ ザ・筋トレ	
4(10時開館)	5	6	7	8	9	10	
10:30～ 水中ウォーキング 14:30～ ザ・腹筋	休館日	10:00～ アクアフィット 15:00～ 研修室 イスエクササイズ	10:00～ モーニングストレッチ 14:30～ 水中ハードウォーク	10:00～ 会議室 ヒップエクササイズ 14:30～ 水中関節痛予防体操 19:00～ 会議室 姿勢改善体操	10:00～ 会議室 からだスッキリ体操 14:30～ ポディーシェイプ	10:30～ ザ・腹筋 15:00～ 水中部分ヤセ 19:00～ ヒップエクササイズ	
17:00～ リフレッシュストレッチ		19:00～ 水中筋力アップ	19:00～ 会議室 ザ・腹筋	19:00～ 水中運動教室	19:00～ 水中ハードウォーク	19:00～	
11(10時開館)		12	13	14	15	16	17
10:30～ アクアストレッチ 14:30～ 体幹バランス		休館日	10:00～ 会議室 ボールエクササイズ 14:30～ 水中運動教室 15:00～ リフレッシュストレッチ	10:00～ 生活筋力向上体操 14:30～ 水中シェイプアップ	10:00～ 会議室 イスエクササイズ 14:30～ 水中サーキット	10:00～ 会議室 ザ・腹筋 14:30～ ザ・筋トレ	10:30～ モーニングストレッチ 15:00～ 水中ウォーキング 19:00～ ポディーシェイプ
17:00～ リフレッシュストレッチ	19:00～ アクアフィット		19:00～ 会議室 からだスッキリ体操	19:00～ 会議室 体幹バランス	19:00～ アクアストレッチ	19:00～ ポディーシェイプ	
18(10時開館)	19		20	21	22	23(10時開館)	24
10:30～ 水中筋力アップ 14:30～ ボールエクササイズ	休館日		10:00～ 会議室 タオルエクササイズ 15:00～ 会議室 姿勢改善体操	10:00～ 体幹バランス 14:30～ アクアストレッチ	10:00～ 会議室 からだスッキリ体操 14:30～ 水中ウォーキング 19:00～ 会議室 ザ・筋トレ	10:30～ 会議室 ヒップエクササイズ 14:30～ ザ・腹筋	10:30～ ボールエクササイズ 15:00～ 水中関節痛予防体操 19:00～ 水中サーキット
17:00～ リフレッシュストレッチ		19:00～ 水中ハードウォーク	19:00～ 会議室 ヒップエクササイズ	19:00～ 水中運動教室	17:00～ アクアフィット	19:00～ 水中サーキット	
25(10時開館)		26	27	28	29	30	
10:30～ 水中ハードウォーク		休館日	10:00～ 会議室 イスエクササイズ 14:30～ 水中運動教室 15:00～ 会議室 からだスッキリ体操 19:00～ アクアストレッチ	10:00～ 生活筋力向上体操 14:30～ アクアフィット	10:00～ 会議室 姿勢改善体操 14:30～ 水中シェイプアップ	10:00～ 会議室 タオルエクササイズ 14:30～ 体幹バランス	
2018 すまいるまつり 45分間 特別レッスン ①「エアロボックス」 15:00～ ②「ZUMBA」 17:00～	19:00～ 水中ハードウォーク		19:00～ 会議室 姿勢改善体操	19:00～ 会議室 からだスッキリ体操	19:00～ 水中筋力アップ		

※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

★営業時間について★

●火～土曜日 → 9:00～21:00 ●日・祝日 → 10:00～18:00 ●月曜日 → 休館

### 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。