

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



くろつば
久留米市イメージキャラクター

第 38 号
2017.12.15

(定期発行)

秋も過ぎ寒さがよりいっそう身に染み、体調を崩しやすくなる時期です。体調管理だけでなく、2017年やり残したことはありませんか？スッキリとした気持ちで新年を迎えましょう！

♪からだ改善！生活習慣病予防教室開催♪

塩分控えたいけどどこを工夫したらいいの・・・。
心機一転、2018年は運動はじめるぞ！などなど
健康を意識することはできても、何をすればいいか
分からない方に見えます！運動と食事の両方から
アドバイスしていく全5回の教室です。

！自分の体は自分でチェンジ！

- ◆開催日：1/14・21・28・2/4・11（日）
 - ◆時 間：11：00～13：00（運動・プール）
10：30～14：00（調理）
 - ◆場 所：コスモすまいる北野
 - ◆対 象：高校生以上
 - ◆定 員：20名 ※先着順
 - ◆料 金：2500円
 - ◆申 込：電話・FAX・窓口にて受付
- ※各実施回により持参物が異なります。

12/22（金）
10時～ 申込受付開始

♪『ラテンアクア ～音楽で水中運動～』開催♪

年明けから元気にアクアズンバを行ないます。
アクアズンバとは水中でラテン調の音楽に合わせてながら、
エクササイズしていく運動です。食べ過ぎちゃったお正月、
ここで挽回していきましょう！

平成 29 年度最後のスペシャルレッスンです！

たくさんのご応募お待ちしております。

- ◆開催日：1/10・17・24・2/7（水）
- ◆時 間：19：45～20：30
- ◆場 所：コスモすまいる北野 プール
- ◆対 象：高校生以上
- ◆定 員：20名 ※先着順
- ◆料 金：施設使用料のみ
- ◆申 込：電話・FAX・窓口にて受付



12/22（金）
10時～ 申込受付開始

♪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！
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	～13：00
1/16	転倒ゼロ体操	復習と来週の計画	～交流の場～ 自由に活用下さい
1/23	認知症撃退！脳トレ	ゲームまたは料理	
1/30	からだところの リラックステレーニング	シリーズ② おなかの菌学	



体と頭を動かしてリフレッシュ♪

♪北野図書館からのお知らせ♪

○北野シネマ館 1月上映予定

- ◆開催日：1/14（日）
- ◆時 間：14：00～
- ◆場 所：コスモすまいる北野 視聴覚室
- ◆作 品：『紅白が生れた日』
- ◆定 員：36名 先着順（無料）

○ブックスタート

- ◆1/10（水）13：00～ 受付開始

○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

- ◆1/26（金）11：00～

※1/16～1/20は蔵書点検の為、図書館はお休み致します。



平成30年1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	4	5	6	
休館日				10:00~ モーニングストレッチ	10:00~ 会議室 ポールエクササイズ	10:30~ ザ・腹筋	
				14:30~ アクアストレッチ	14:30~ シェイプアップ	15:00~ 水中ウォーキング	
				19:00~ 体幹サーキット	19:00~ 水中ハードウォーク	19:00~ 筋力アップ	
7(10時開館)	8	9	10	11	12	13	
10:30~ 水中部分ヤセ	休館日	10:00~ 会議室 肩こり解消体操	10:00~ モーニングストレッチ	10:00~ シェイプアップ	10:00~ 会議室 姿勢改善体操	10:30~ 筋力アップ	
14:30~ 体幹サーキット		14:30~ 水中運動教室	14:30~ 水中筋力アップ	14:30~ アクアフィット	14:30~ ザ・腹筋	15:00~ 水中関節痛予防体操	
17:00~ ゆらっと骨盤		15:00~ リフレッシュストレッチ	19:00~ 水中サーキット	19:00~ 会議室 ボールエクササイズ	19:00~ 水中運動教室	19:00~ 水中シェイプアップ	19:00~ シェイプアップ
14(10時開館)	15	16	17	18	19	20	
10:30~ 水中ウォーキング	休館日	10:00~ 会議室 タオルDEシェイプ	10:00~ 親子kizuna体操	10:00~ 筋力アップ	10:00~ 会議室 肩こり解消体操	10:30~ 姿勢改善体操	
14:30~ 筋力アップ		15:00~ 会議室 ザ・腹筋	14:30~ アクアストレッチ	14:30~ 水中関節痛予防体操	14:30~ 体幹サーキット	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~ アクアフィット	19:00~ 会議室 肩こり解消体操	19:00~ ボールエクササイズ	19:00~ 水中筋力アップ	19:00~ リフレッシュストレッチ	
21(10時開館)	22	23	24	25	26	27	
10:30~ アクアストレッチ	休館日	10:00~ 会議室 ゆらっと骨盤	10:00~ シェイプアップ	10:00~ ゆらっと骨盤	10:00~ 会議室 体幹サーキット	10:30~ モーニングストレッチ	
14:30~ シェイプアップ		14:30~ 水中運動教室	14:30~ 水中ウォーキング	14:30~ 水中部分ヤセ	14:30~ リフレッシュストレッチ	15:00~ アクアストレッチ	
17:00~ 肩こり解消体操		15:00~ 体幹サーキット	19:00~ 水中ハードウォーク	19:00~ 会議室 タオルDEシェイプ	19:00~ 水中運動教室	19:00~ 水中サーキット	19:00~ 体幹サーキット
28(10時開館)	29	30	31	★ 教室参加の皆さまへお願い ★			
10:30~ 水中筋力アップ	休館日	10:00~ 会議室 ボールエクササイズ	10:00~ 親子kizuna体操	① 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。 ② 各フロア教室(無料・有料)において 高校生以上対象の教室内容実施時は お子様の入室をお断りしております。 ※ 安全管理にご協力お願い致します ※			
14:30~ ザ・腹筋		15:00~ 筋力アップ	14:30~ 会議室 姿勢改善体操				
17:00~ リフレッシュストレッチ		19:00~ 会議室 肩こり解消体操	19:00~ 会議室 ザ・腹筋				

※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

- 1/10・17・24・2/7 水曜日 19:45~20:45 ……SPレッスン実施のため。(参加者は利用可)
- 1/28(日) 11:00~13:00 ……からだ改善!生活習慣病予防教室実施のため。(参加者は利用可)
- 1/30(火)・31(水) 終日 ……冠水清掃(プール槽内清掃)の為、プールのご利用は出来ません。