

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

動いて
シェイプ



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	
31	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		15:00~ リフレッシュストレッチ	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	
/			19:00~ 会議室 筋力アップ	/			
17:00~ ゆらっと骨盤		19:00~ 水中サーキット	19:00~ 会議室 ポールエクササイズ	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		14:30~ 水中運動教室	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	
/			15:00~ 会議室 ザ・腹筋	/			
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~ ポールエクササイズ	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		15:00~ 体幹サーキット	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	
/			19:00~ 会議室 ザ・腹筋	/			
17:00~ 肩こり解消体操		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 ポールエクササイズ	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。場合がござります。 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。