

# 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29号

## 2017.4.15

(定期発行)

日に日に暖かくなってきている今日この頃。桜もちらほらと咲き始め、お花見の季節になってきていますが体調の変化には十分にお気を付け下さい。



### ♪キッズチャレンジ教室♪

道具をたくさん使って思いっきり身体を動かす教室です。鉄棒や跳び箱など出来ることを増やして行って学校の体育の授業がさらに楽しくなること間違いなし。運動が苦手な子でも安心してご参加頂けます。一緒に楽しく身体を動かしましょう。

◆開催日：5/12・19・26 6/2 (金)

◆時間：17:30~18:30

◆場所：コスモすまいる北野 多目的室

◆対象：小学1年生~小学3年生

◆定員：20名 (先着順)

◆料金：2,000円

◆申込：電話・FAX・窓口にて受付



4/22 (金)  
申込受付開始

運動が出来る格好で  
ご参加下さい

※持ってくるもの

- ・飲みもの
- ・タオル
- ・室内シューズ



### ♪子どもクッキング教室~母の日~♪

普段からお世話になっているお母さんに感謝の気持ちをこめて料理とメッセージカードをつくります。料理のメニューはミニサイズの手まり寿司です。

愛情こめて一緒に作ろう。

◆開催日：5/14 (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



- ※持ってくるもの
- ・エプロン・三角巾
  - ・飲みもの

4/22 (金)  
申込受付開始

※注意 食材調達のため都合上、キャンセルは3営業日前までお願いいたします。

### ♪千燈明祭のボランティアに参加しました♪

3月24日(金)に北野天満宮で開催された千燈明祭のお手伝いに参加して参りました。

みんなの願い事が込められたろうそくを並べ、暗くなって点灯致しました。すべてに点灯されるととても幻想的で感動する風景が広がり、貴重な体験をさせていただきました。

また、着物姿の可愛いお運びさんに頂いた、お抹茶も美味しくいただきました。

来年もまたあの風景を見るのを楽しみにして参ります。

皆様の願い事が叶いますように。



### 北野図書館からのお知らせ

#### ○北野シネマ館5月上映予定

◆開催日：5/14日(日)

◆時間：14:00~

◆場所：コスモすまいる北野 視聴覚室

◆作品：『新しき土』

◆定員：20名 先着順 (無料)



#### ○ブックスタート

◆5/10(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

◆5/26(金) 11:00~



# 平成29年5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)

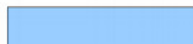
ウォーキングプールレッスンメニュー ⇒ 約30分のレッスンで、**フール使用料が必要**になります！(当日先着順)

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3(10時開館)	4(10時開館)	5(10時開館)	6
	休館日	10:30~(会議室) 関節痛予防体操	10:30~ モーニングストレッチ	10:30~ 姿勢改善体操	10:30~(研修室) ボールエクササイズ	10:00~ かんたんエアロ
		15:00~(会議室) 体幹サーキット	14:30~ アクアストレッチ	14:30~ 水中ウォーキング	14:30~ 関節痛予防体操	15:00~ 水中部分ヤセ
		19:00~ アクアフィット	17:00~(会議室) ザ腹筋	17:00~(会議室) リフレッシュストレッチ	17:00~ 水中部分ヤセ	19:00~ 体幹サーキット
7(10時開館)	8	9	10	11	12	13
10:30~ やさしいアクア	休館日	10:00~(会議室) 体幹サーキット	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	10:00~ 筋力アップ
14:30~ 筋力アップ		14:30~ 水中運動教室	14:30~ 水中ウォーキング	14:30~ アクアフィット	14:30~ 姿勢改善体操	15:00~ アクアストレッチ
		15:00~(会議室) 筋力アップ		19:00~(会議室) ボールエクササイズ		
17:00~ 関節痛予防体操		19:00~ 水中部分ヤセ	19:00~(会議室) シェイプアップ	19:00~ 水中運動教室	19:00~ 水中ウォーキング	19:00~ リフレッシュストレッチ
14(10時開館)	15	16	17	18	19	20
10:30~ 関節痛予防体操	休館日	10:00~(会議室) モーニングストレッチ	10:00~ 筋力アップ	10:00~ 体幹サーキット	10:00~(研修室) 関節痛予防体操	10:00~ 体幹サーキット
14:30~ シェイプアップ		15:00~(会議室) 関節痛予防体操	14:30~ アクアフィット	14:30~ 関節痛予防体操	14:30~ リフレッシュストレッチ	15:00~ シェイプアップ
17:00~ リフレッシュストレッチ		19:00~ アクアストレッチ	19:00~(会議室) ボールエクササイズ	19:00~(会議室) シェイプアップ	19:00~ 水中サーキット	19:00~ 姿勢改善体操
21(10時開館)	22	23	24	25	26	27
10:30~ 水中部分ヤセ	休館日	10:00~(会議室) 姿勢改善体操	10:00~ 親子KIZUNA体操	10:00~ シェイプアップ	10:00~(研修室) タオルDEシェイプ	10:00~ ザ腹筋
14:30~ 体幹バランス		14:30~ 水中運動教室	14:30~ 水中部分ヤセ	14:30~ アクアピクス	14:30~ ボールエクササイズ	15:00~ 水中ウォーキング
		15:00~(研修室) イス体操		19:00~(会議室) 筋力アップ		
17:00~ リフレッシュストレッチ		19:00~ 水中ウォーキング	19:00~(会議室) 体幹サーキット	19:00~ 水中運動教室	19:00~ 水中筋力アップ	19:00~ シェイプアップ
28(10時開館)	29	30	31	<div style="text-align: center;"> <h3>暖かい季節こそ シェイプアップ</h3> </div>		
10:30~ アクアストレッチ	休館日	10:00~(会議室) 筋力アップ	10:00~(会議室) モーニングストレッチ			
14:30~ 筋力アップ		15:00~(会議室) ボールエクササイズ	14:30~ 水中筋力アップ			
17:00~ リフレッシュストレッチ		19:00~ 関節痛予防体操	19:00~(会議室) サーキット			

※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

### フロアレッスン時間訂正のお知らせ

- ・5/2 ※火曜 10:00~ → 10:30~
- ・5/5 ※金曜 10:00~ → 10:30~
- ・毎週土曜 10:30~ → 10:00~

4/15 に発行した直送便の修正と、通常と異なった開始時間の変更をさせて頂いております。

皆様に大変ご迷惑をお掛けしますこと、謹んで深くお詫び申し上げます。

### ウォーキングプール利用不可時間のお知らせ

- ・5/28 ※日曜 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)