

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44号

2018.5.15

(定期発行)

冬の寒さもなくなり、春の温かい風が季節の変わり目を知らせる今日この頃。

外出に最適な季節です！身体を動かして運動不足を解消していきましょう♪

♪「季節食育講座～夏～」開催♪

暑くなるにつれ、身体がだるく、食欲もない、
なんてことになってはいませんか！？
暑い夏を元気に乗り切るために、まずは食事から
見直していきましょう。
食材について学びながら料理をする講座です。

◆開催日：6/9（土）

◆時間：10:00～13:30

◆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：1,000円

◆申込：電話・FAX・窓口にて受付

◆内容：夏野菜のキーマカレー・タンドリーチキン など



5/22（火）
10時～ 申込受付開始

※注意 食材調達の都合上、キャンセルは3営業日前までをお願いいたします。

♪「子どもCooking～父の日～」開催♪

毎日お仕事をがんばっているパパへ・・・
ありがたい気持ちを込めて、手作りお菓子を作
ってプレゼントしよう。今回のテーマは、
『にっこり笑顔の似顔絵クッキー』
お父さんをもっと笑顔にするために、そっくりの
似顔絵をクッキーに描いていこう。

◆開催日：6/17（日）

◆時間：13:00～17:00

◆場所：コスモすまいる北野 調理室

◆対象：小学1年生～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

5/22（火）
10時～ 申込受付開始

※注意 食材調達の都合上、キャンセルは3営業日前までをお願いいたします。

♪健康ダイエット講座開催いたします♪

食事面から健康的に、キレイになることを
目的とした大人気料理教室です。
今回は『自然食を上手に活用』をテーマとして、
重ね煮を使った調理を行います。美味しく、ヘルシ
ーに内側からキレイを目指しましょう。

（別名：ウェルネスビューティーダイエット講座）

◆開催日：6/20（水）

◆時間：10:00～13:30

◆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：800円

◆申込：電話・FAX・窓口にて受付

5/22（火）
10時～ 申込受付開始

※注意 食材調達の都合上、キャンセルは3営業日前までをお願いいたします。

♪北野図書館からのお知らせ♪

○北野シネマ館6月上映予定

◆開催日：6/10（日）

◆時間：14:00～

◆場所：コスモすまいる北野 視聴覚室

◆作品：『そして父になる』

◆定員：36名 先着順（無料）

○ブックスタート

◆6/6（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

◆6/22（金）11:00～



平成30年6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	
<h1>夏はもう目の前！ 運動始めるなら、今！</h1> 					1	2	
					10:00~ 会議室 ザ・筋トレ	10:30~ 姿勢改善体操	
					14:30~	15:00~	
					リフレッシュストレッチ 19:00~	水中ハードウォーク 19:00~	
3(10時閉館)	4	5	6	7	8	9	
10:30~ アクアフィット	休館日	10:00~ 会議室 かんたんイス体操	10:00~ ポティーシェイプ	10:00~ タオルエクササイズ	10:00~ 会議室 関節痛予防体操	10:30~ モーニングストレッチ	
14:30~		15:00~ 会議室	14:30~ 会議室	14:30~	14:30~	15:00~	
ボールエクササイズ 17:00~		19:00~ 会議室 姿勢改善体操	19:00~ 会議室	19:00~ 水中筋力アップ	19:00~ ザ・腹筋	19:00~	水中部分ヤセ
リフレッシュストレッチ 10(10時閉館)		11	12	13	14	15	16
10:30~ アクアストレッチ	休館日	10:00~ 会議室 タオルエクササイズ	10:00~ 水中筋力アップ	10:00~ 会議室 ザ・腹筋	10:00~ 会議室 イスエクササイズ	10:30~ 体幹バランス	
14:30~		14:30~	14:30~	14:30~	14:30~	15:00~	
ダンベルエクササイズ		水中運動教室 15:00~	水中サーキット	アクアフィット 19:00~	ポティーシェイプ	水中関節痛予防体操	
17:00~		体幹バランス 19:00~	19:00~ 会議室 ザ・腹筋	19:00~ 会議室 姿勢改善体操	19:00~	19:00~	
リフレッシュストレッチ 17(10時閉館)	18	19	20	21	22	23	
10:30~ 水中筋力アップ	休館日	10:00~ 会議室 関節痛予防体操	10:00~ ボールエクササイズ	10:00~ 会議室 かんたんイス体操	10:00~ 会議室 ザ・腹筋	10:30~ ポティーシェイプ	
14:30~		15:00~	14:30~	14:30~	14:30~	15:00~	
体幹バランス 17:00~		ザ・腹筋 19:00~	水中部分ヤセ 19:00~	アクアストレッチ 19:00~	ザ・筋トレ 19:00~	水中ウォーキング 19:00~	
リフレッシュストレッチ 24(10時閉館)		25	26	27	28	29	30
10:30~ 水中サーキット	休館日	10:00~ 会議室 イスエクササイズ	10:00~ 生活筋力向上体操	10:00~ 会議室 ポティーシェイプ	10:00~ 会議室 姿勢改善体操	10:30~ ザ・筋トレ	
14:30~		14:30~	14:30~	14:30~	14:30~	15:00~	
ザ・サーキット		水中運動教室 15:00~	水中ウォーキング	水中関節痛予防体操 19:00~	ボールエクササイズ	アクアストレッチ	
17:00~		リフレッシュストレッチ 19:00~	19:00~ 会議室	19:00~ 会議室	19:00~	19:00~	
リフレッシュストレッチ		水中筋力アップ	体幹バランス	水中運動教室	水中部分ヤセ	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

- ・6/5(火)、6(水) 終日 …… プール清掃のため。

無料運動教室に関するお知らせ、注意事項

- ・6/13(水) 生活筋力向上体操 …… 集団健診実施のためお休み。プールレッスンへ変更となります。
- ・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。