

# 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



くるっぽ  
久留米市イメージキャラクター

## 第46号

## 2018.7.15

(定期発行)

朝顔が色鮮やかな花を咲かせる季節となりましたが、いかがおすごでしょうか？  
熱中症や脱水症状に気をつけて、こまめに水分補給を行ないましょう。

**新企画**

♪キッズ科学工作教室開催致します♪

不思議で面白い実験を体験してみませんか？  
夏の思い出作りや、宿題の工作にぴったり。  
スライムやべっこうあめ作りなど、解説しながら  
作ります。楽しみながら勉強も出来て一石二鳥。  
たくさんのご応募お待ちしております。  
(作った作品はお持ち帰り可能)



- ◆開催日: 8/9・23 (木)
- ◆時間: 14:00~15:30
- ◆場所: コスモすまいる北野
- ◆対象: 小学1年生~6年生
- ◆定員: 20名 ※先着順
- ◆料金: 500円/回
- ◆申込: 電話・FAX・窓口にて受付

7/22 (日)  
10時~ 申込受付開始

♪健康ダイエット料理教室開催致します♪

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『若々しい体を保つ食べ方のヒント』をテーマとし、マクロビ料理の基礎をお教えいたします。

美味しく、ヘルシーに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: 8/22 (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
- ◆内容: スパイシー豆カレー・焼き野菜のトマト塩サラダ など

7/25 (水)  
10時~  
申込受付開始

※注意 食材調達都合上、キャンセルは3営業日前までお願いいたします。

### 熱中症！早めの対策を！

熱中症とは高温多湿な環境に身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。  
熱帯夜が続くと夜間も体温が高く維持されてしまう為、熱中症が起こりやすくなります。

#### 症状

- ・めまいや顔のほてり
- ・判断力の低下
- ・体のだるさ吐き気
- ・一時的な失神
- ・筋肉痛や筋肉のけいれん など...

※上記の症状がでたら、熱中症の危険性があるかも！

#### 予防と対策

- ・水分をこまめに摂取
- ・塩分を程よく摂取
- ・睡眠環境を適切に

暑い夏を  
乗り切ろう！

### ♪北野図書館からのお知らせ♪

#### ○北野シネマ館 8月上映予定

- ◆開催日: 8/12 (日)
- ◆時間: 14:00~
- ◆場所: コスモすまいる北野 視聴覚室
- ◆作品: 『さよなら、アルマ』
- ◆定員: 36名 先着順 (無料)

#### ○ブックスタート

- ◆8/1 (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

- ◆8/24 (金) 11:00~



# 平成30年8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
			10:00~ ザ・筋トレ	10:00~ 会議室 イスエクササイズ	10:00~ 会議室 タオルエクササイズ	10:30~ ザ・腹筋
			14:30~ 水中部分ヤセ	14:30~ 水中シェイプアップ	14:30~ 体幹バランス	15:00~ アクアフィット
			19:00~ 会議室 ヒップエクササイズ	19:00~ 会議室 からだスッキリ体操	19:00~ 会議室 水中ハードウォーク	19:00~ ザ・筋トレ
			5(10時閉館)	6	7	8
10:30~ 水中サーキット	休館日	10:00~ 会議室 姿勢改善体操	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 関節痛予防体操	10:30~ 体幹バランス
14:30~ ヒップエクササイズ		15:00~ 会議室 かんたんイス体操	14:30~ 水中ウォーキング	14:30~ 水中関節痛予防体操	14:30~ ザ・筋トレ	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~ 水中部分ヤセ	19:00~ ボールエクササイズ	19:00~ 水中運動教室	19:00~ 水中筋力アップ	17:00~ からだスッキリ体操
12(10時閉館)		13	14	15	16	17
10:30~ 水中ウォーキング	休館日	10:00~ モーニングストレッチ	10:00~ ザ・腹筋	10:00~ 水中部分ヤセ	10:00~ 研修室 かんたんイス体操	10:30~ 姿勢改善体操
14:30~ ボールエクササイズ		15:00~ ポティーシェイプ	14:30~ アクアフィット	14:30~ 水中ハードウォーク	14:30~ リフレッシュストレッチ	15:00~ 水中関節痛予防体操
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~ からだスッキリ体操	19:00~ 会議室 タオルエクササイズ	19:00~ 水中シェイプアップ	19:00~ ヒップエクササイズ
19(10時閉館)		20	21	22	23	24
10:30~ アクアフィット	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 ザ・腹筋	10:00~ 会議室 ヒップエクササイズ	10:30~ モーニングストレッチ
14:30~ 姿勢改善体操		15:00~ 会議室 ボールエクササイズ	14:30~ 水中シェイプアップ	14:30~ 水中部分ヤセ	14:30~ ポティーシェイプ	15:00~ 水中サーキット
17:00~ リフレッシュストレッチ		19:00~ 水中サーキット	19:00~ 会議室 ザ・筋トレ	19:00~ 水中運動教室	19:00~ 水中ウォーキング	19:00~ 体幹バランス
26(10時閉館)		27	28	29	30	31
10:30~ アクアストレッチ	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 タオルエクササイズ	10:00~ 会議室 姿勢改善体操	
14:30~ ザ・筋トレ		14:30~ 水中運動教室	14:30~ 水中関節痛予防体操	14:30~ 水中ウォーキング	14:30~ ヒップエクササイズ	
17:00~ リフレッシュストレッチ		19:00~ 体幹バランス	19:00~ 水中筋力アップ	19:00~ 会議室 ザ・腹筋	19:00~ 会議室 ポティーシェイプ	19:00~ 水中サーキット

※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

※8/14(火)『水中運動教室』はインストラクターの都合により休講いたします。

予めご了承の程、宜しくお願い致します。

### 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場合がござい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。