

# 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



くるっば

久留米市イメージキャラクター

## 第24号

## 2016.11.15

(定期発行)

落ち葉が風に舞う季節となり、日増しに寒さが身にしみるようになってきましたね。  
1年最後の月が目前に迫っていますので体調管理に気をつけて過ごしましょう。



### ♪『季節食育講座～冬～』参加者募集♪

「冬」の食材をたっぷり使った季節食育講座を開催いたします。「夏」・「秋」に続く第3弾です。

「冬」はクリスマスにお正月と体重コントロールが難しい季節。そんな「冬」に打ち勝つ必勝法を学ぶとともに、お正月を美味しく楽しむ料理を習得できます。

◆開催日: 12/10 (土)

◆時間: 10:00～13:30

◆場所: コスモすまいる北野 調理室

◆対象: 成人

◆定員: 20名

◆料金: 1,000円

◆申込: 電話・事務所窓口にて受付



※写真はイメージです

○メニュー ・ぶりの柚庵焼き

・変わり紅白なます など

11/22 (火)

申込受付開始

### ♪『子ども cooking 教室～クリスマス～』開催♪

大人気「子ども cooking 教室」にて～クリスマス～をテーマとした料理・工作教室を行います。

カップケーキ作りやキャンドル作りなど、クリスマスならではの楽しみを思い切り詰め込んだ教室です。

今年のクリスマスの思い出を一緒に作りましょう。

◆開催日: 12/18 (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～小学6年生

◆定員: 20名

◆料金: 1,000円

◆申込: 電話・事務所窓口にて受付



12/8 (木)

申込受付開始

クリスマスを楽しもう。



### ♪2016年度『コスモス街道』活動報告♪

今年度よりシンコースポーツ九州株式会社は「コスモス街道育成活動ボランティア」に参加しております。

今夏は強い日照り・度重なる台風上陸とあいにく天気には恵まれませんでした。今秋コスモス満開を無事迎えることができました。

今後も地域を盛り上げるために地域の皆さまと協力しながら活動を行っていく所存です。

一生懸命お世話した  
コスモスと一緒に。



ピンクに白、大きささまざまな  
コスモスが沿道を彩りました。

### 北野図書館からのお知らせ

#### ○北野シネマ館12月上映予定

◆開催日: 12/11 (日)

◆時間: 14:00～

◆場所: コスモすまいる北野 視聴覚室

◆作品: 『グランド・ホテル』

◆定員: 36名 先着順 (無料)



#### ○ブックスタート

◆12/7 (水) 14:00～

#### ○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～ (12/17: お休み)

#### ○赤ちゃん向けおはなし会 視聴覚室にて

◆12/23 (金) 11:00～

#### ●クリスマスおはなし会 会議室にて

◆12/17 (土) 14:00～



# 平成28年12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)

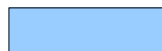
ウォーキングプールレッスンメニュー ⇒ 約30分のレッスンで、**プール使用料が必要**になります！(当日先着順)

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				10:00~(会議室) シェイプアップ	10:00~(研修室) イス体操	10:30~ 肩こり解消体操
				14:30~ アクアフィット	14:30~ 体幹サーキット	15:00~ 水中ジョギング
				19:00~(会議室) ポールエクササイズ	19:00~ 水中ウォーキング	19:00~ 体幹サーキット
4(10時間館)	5	6	7	8	9	10
10:30~ 水中ウォーキング	休館日	10:00~ 肩こり解消体操	10:00~ モーニングストレッチ	10:00~ 関節痛予防体操	10:00~(研修室) ポールエクササイズ	10:30~ 体幹バランス
14:30~ シェイプアップ		15:00~(会議室) 体幹サーキット	14:30~ 水中ジョギング	14:30~ 水中部分痩せ	14:30~ ザ・腹筋	15:00~ アクアストレッチ
17:00~ リフレッシュストレッチ		19:00~ 部分痩せ	19:00~(会議室) 体幹バランス	19:00~(会議室) 筋力アップ	19:00~ アクアフィット	19:00~ 肩こり解消体操
				19:00~ 水中運動教室		
11(10時間館)	12	13	14	15	16	17
10:30~ 水中シェイプ	休館日	10:00~ ゆらっと骨盤	10:00~ 親子KIZUNA体操	10:00~ ザ・腹筋	10:00~ 水中ウォーキング	10:30~ ゆらっと骨盤
14:30~ ザ・腹筋		15:00~(会議室) リフレッシュストレッチ	14:30~ アクアストレッチ	14:30~ 水中ウォーキング	14:30~ 肩こり解消体操	15:00~ 部分痩せ
17:00~ リフレッシュストレッチ		19:00~ 水中ジョギング	19:00~(会議室) 体幹サーキット	19:00~(会議室) リフレッシュストレッチ	19:00~(研修室) イス体操	19:00~ ザ・腹筋
18(10時間館)	19	20	21	22	23(10時間館)	24
10:30~ アクアストレッチ	休館日	10:00~ 姿勢改善体操	10:30~ 肩こり解消体操	10:00~ モーニングストレッチ	10:30~(会議室) 体幹バランス	10:30~ サーキット
14:30~ サーキット		15:00~(会議室) シェイプアップ	14:30~ 水中部分痩せ	14:30~ 水中関節痛予防	14:30~ リフレッシュストレッチ	15:00~ 水中ウォーキング
17:00~ 姿勢改善体操		19:00~ 水中ウォーキング	19:00~(会議室) 姿勢改善体操	19:00~(会議室) サーキット	17:00~ 水中部分痩せ	19:00~ 姿勢改善体操
25(10時間館)	26	27	28	年末年始休館のお知らせ		
10:30~ 水中関節痛予防	休館日	10:00~ モーニングストレッチ	10:00~ 親子KIZUNA体操	・12月29日~1月3日は休館です。 年始は1月4日より通常通り営業いたします。 ご来館の際にはお間違いないよう、 お気をつけください。		
14:30~ 体幹バランス		14:30~ 水中運動教室				
17:00~ リフレッシュストレッチ		15:00~(会議室) 肩こり解消体操	14:30~ 水中ウォーキング			
		19:00~ 水中サーキット	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

- ・11/18(金)・25(金)・12/2(金)・9(金)・16(金) いずれも11:00~13:00・・・久留米市主催事業のため。ご利用の皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、皆様のご理解とご協力の程、お願い申し上げます。

### 無料運動教室に関するお知らせ、注意事項

- ・各部屋の定員になり次第、入場をお断りさせて頂く場合がございます。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。
- ・レッスンに入られる際は、必ず名簿にお名前をご記入いただいてからご入場ください。代筆での受付は出来かねます。