

# 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25号  
2016.12.15

(定期発行)

今年もいよいよ残りわずかとなりました。2016年、今年はどうな1年でしたか？  
元気に2017年を迎えられるよう、体調に十分気をつけてお過ごしください。



## ♪2016 すまいるまつり 開催いたしました♪

去る11月13日(日)、大変気持ちの良い秋晴れの中、『2016 すまいるまつり』を開催いたしました。  
ご来場、ご参加下さいました皆様、ありがとうございました。

普段なかなかみられない  
海の生き物たちと触れ合い、  
子ども達の目も輝いていました。



まつりスペシャルレッスンは大きな  
会場で行いました。熱気もすごく、  
大変盛り上がりしました。

他、サークル発表会やそろばん体験教室、健康相談会、  
Peek a body 測定会、はたらくるまやアートバルーン教室、  
大抽選会など、盛りだくさんの内容でお届けしました。

来年度のおまつりも是非楽しみにお待ち下さい。

最後に、おまつりにご協力下さいました関係者の皆様へ、  
この場をお借りして、心より感謝申し上げます。

## ♪「カラダ改善！生活習慣病予防教室」受講者募集♪

「生活習慣の見直しが必要と分かってはいるものの・・・」  
という足踏み段階からステップアップしてみませんか？  
食事面～運動面まで幅広くサポートを行う全5回の教室です。

◆開催日：1/15・22・29・2/5・12(全5回) ※日曜

◆時 間：11:00～13:00(第1・3・4回) **運動**

10:30～14:00(第2・5回) **調理**

◆場 所：コスモすまいる北野 多目的室・調理室・プール 等

◆対 象：高校生以上

◆定 員：20名 ※先着順

◆料 金：2,500円

◆申 込：電話・事務所窓口にて受付

12/22(木)

申込受付開始

～こんな方におすすめします～

健康診断で指摘を受けた・・・とお悩みの方

健康的に痩せたいという方

ご家族の健康のために実践的手法を学びたい方



## ♪1月スペシャルレッスン「ラテンアクア」開催♪

今回のスペシャルレッスンはラテン調の音楽に合わせて  
水中で身体を思い切り動かす「ラテンアクア」です。

これまでにない新感覚のレッスンに是非ご参加ください。

◆開催日：1/18・25・2/8・15(全4回) ※水曜

◆時 間：19:45～20:30

◆場 所：コスモすまいる北野 ウォーキングプール

◆対 象：高校生以上

◆定 員：20名 ※先着順

◆料 金：無料(施設使用料のみ)

◆申 込：電話・事務所窓口にて受付



12/22(木)

申込受付開始

### ※注意

当レッスン実施中は一般の方のプール利用はできません。

利用はレッスン申込の方に限ります。

皆さまのご理解・ご協力の程、宜しくお願い申し上げます。

## 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：1/8(日)

◆時 間：14:00～

◆場 所：コスモすまいる北野 視聴覚室

◆作 品：『許されざる者』

◆定 員：36名 先着順(無料)



### ○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～ ※1/28はおやすみ

※1月は「ブックスタート」「赤ちゃん向けおはなし会」は  
おやすみいたします。

### ○年末年始休館のお知らせ(北野図書館)

12/28～1/4は休館です。年始は1/5より開館します。

### ○蔵書点検に伴う休館のお知らせ(北野図書館)

1/23～1/30は蔵書点検のため休館です。



# 平成29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	
1	2	3	4	5	6	7	
休館日	休館日	休館日	10:00~ 姿勢改善体操	10:00~(研修室) タオルDEシェイフ	10:00~(研修室) ポールエクササイズ	10:30~ シェイフアップ	
			14:30~ アクアストレッチ	14:30~ 筋力アップ	14:30~ ザ腹筋	15:00~ 水中ウォーキング	
			19:00~(会議室) 体幹バランス	19:00~(会議室) リフレッシュストレッチ	19:00~ 水中ウォーキング	19:00~ 姿勢改善体操	
8(10時間館)	9	10	11	12	13	14	
10:30~ シェイフアップ	休館日	10:00~ ゆらっと骨盤	10:00~ 親子KIZUNA体操	10:00~ リスムウォーキング	10:00~(研修室) 肩こり解消体操	10:30~ モーニングストレッチ	
14:30~ 肩こり解消体操		14:30~ 水中運動教室	14:30~ アクアフィット	14:30~ 水中ウォーキング	14:30~ リフレッシュストレッチ	15:00~ アクアストレッチ	
17:00~ リフレッシュストレッチ		15:00~(会議室) ザ腹筋	19:00~ 水中ウォーキング	19:00~(会議室) シェイフアップ	19:00~(会議室) 体幹サーキット	19:00~ アクアフィット	19:00~ 肩こり解消体操
15(10時間館)		16	17	18	19	20	21
10:30~ 水中部分やせ	休館日	10:00~ 姿勢改善体操	10:00~ 体幹バランス	10:00~ 体幹サーキット	10:00~(研修室) イス体操	10:30~ ゆらっと骨盤	
14:30~ リスムウォーキング		15:00~(会議室) 体幹サーキット	14:30~ 水中部分やせ	14:30~ アクアストレッチ	14:30~ シェイフアップ	15:00~ アクアフィット	
17:00~ リフレッシュストレッチ		19:00~ 水中ハードワーク	19:00~(会議室) ザ腹筋	19:00~(会議室) 姿勢改善体操	19:00~(会議室) 水中部分やせ	19:00~ 筋力アップ	
22(10時間館)	23	24	25	26	27	28	
10:30~ 水中ウォーキング	休館日	10:00~ 肩こり解消体操	10:00~ 親子KIZUNA体操	10:00~ シェイフアップ	10:00~(研修室) タオルDEシェイフ	10:30~ リスムウォーキング	
14:30~ 姿勢改善体操		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~ サーキット	15:00~ 水中部分やせ	
17:00~ ゆらっと骨盤		15:00~(会議室) 筋力アップ	19:00~ アクアフィット	19:00~(会議室) リフレッシュストレッチ	19:00~(会議室) 体幹サーキット	19:00~ 水中ウォーキング	19:00~ ザ腹筋
29(10時間館)		30	31(プール営業なし)	年末年始休館のお知らせ			
10:30~ 水中ハードワーク	休館日	10:00~ モーニングストレッチ	<p>・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。</p> <p>ご来館の際にはお間違いのないよう、お気をつけください。</p> 				
14:30~ ザ腹筋		15:00~(会議室) リスムウォーキング					
17:00~ リフレッシュストレッチ		19:00~ 体幹サーキット					

※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

### ウォーキングプール利用不可時間のお知らせ

- ・12/16・1/6・13・20・27 ※金曜 いずれも11:00~13:00・・・久留米市主催事業のため。
- ・1/18・25 ※水曜 いずれも19:30~20:30・・・スペシャルレッスン実施のため。(参加者は利用可)
- ・1/29(日) 11:00~13:00・・・生活習慣病予防教室実施のため。(参加者は利用可)
- ・1/31(火)・2/1(水) いずれも終日・・・プール槽内清掃のため。

### 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きしてからご入場ください。代筆での受付は出来かねます。