

# 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



くろっば  
久留米市イメージキャラクター

第37号  
2017.11.15

(定期発行)

秋も過ぎすっかり冬の空気が変わって、今年も終盤にさしかかってきている今日この頃。  
家にこもりがちなときこそ寒さに負けず！身体を動かして！元気に年末をむかえましょう！！

## ♪子どもCooking教室～クリスマス～開催♪

今回お料理は甘いお菓子スコーンを作ります。さらにクリスマスにピッタリのオリジナルスノードームも一緒に作っていきます。作ったスノードームはお家に飾ってみんなでクリスマスパーティーをしよう。

- ◆開催日：12/17(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：1000円
- ◆申込：電話・FAX・窓口にて受付

11/28(火)  
10時～ 申込受付開始



世界でひとつだけ！  
素敵なオリジナルスノードームを作ろう♪

※注意 食材調達の都合上、キャンセルは3営業日前までお願いいたします。

## ♪ウェルネスビューティーダイエット教室開催♪

冬の食材は栄養価が高く、つつい食べ過ぎちゃうこの季節ヘルシー料理のレパートリーを増やして、おいしくダイエットを楽しみましょう。

- ◆開催日：12/20(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

11/28(火)  
10時～ 申込受付開始

### 当日の献立

- ・玄米きのこピラフ
- ・お野菜ハンバーグ
- ・蒸し野菜サラダ
- ・パンプキンスープ
- ・マクロビホットチョコレート



※注意 食材調達の都合上、キャンセルは3営業日前までお願いいたします。

## ♪久留米北包括支援センターからのお知らせ♪

どなたでも参加可能な《住民集いの場》としてコスモすまいる北野の研修室では毎週火曜日に現在多彩な講師を迎え、催しを開催中です！  
気軽に遊びに来ませんか？不明な点はお問合せ下さい

	9:40～10:30	10:40～11:30	～13:00
12/5	いきいき栄養学 人を良くする食事	介護予防手帳について	～交流の場～
12/12	転倒ゼロ体操	体力測定	自由に活用下さい
12/19	認知症撃退！脳トレ	ドレミ♪で介護予防！	～12:00
12/26	からだところの リラクゼーション	健康フラダンス	

※一部時間の変更がございます。お間違いのないようお気をつけ下さい。

## ♪北野図書館からのお知らせ♪

○北野シネマ館 12月上映『天使がくれた時間』  
12/10(日) 14:00～ 視聴覚室 定員20名

○ブックスタート  
12/6(水) 13:00～受付開始

○土曜日おはなし会 ※12/9(土)はお休みいたします  
毎週土曜日 11:00～ おはなしコーナー

○赤ちゃん向けおはなし会  
12/22(金) 11:00～ 視聴覚室

### ★クリスマス特別おはなし会★

- ◆開催日:12/9(土)
- ◆場所:コスモすまいる北野 会議室
- ◆時間:13:30～ 受付開始  
14:00～ スタート

みんなで  
おいでよ♪





# 平成29年12月分「コスモすまいる北野」レッスンスケジュール



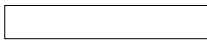
## 無料レッスン予定表

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
<h1>今年最後の運動納め！</h1>					1	2
					10:00～ 会議室 肩こり解消体操	10:30～ サーキット
					14:30～ ザ・腹筋	15:00～ アクアフィット
					19:00～ 水中ウォーキング	19:00～ リフレッシュストレッチ
3(10時開館)	4	5	6	7	8	9
10:30～ アクアストレッチ	休館日	10:00～ 会議室 サーキット	10:00～ モーニングストレッチ	10:00～ 研修室 タオルDEシェイプ	10:00～ 会議室 姿勢改善体操	10:30～ 筋力アップ
14:30～ 筋力アップ		15:00～ 会議室 関節痛予防体操	14:30～ 水中ハードウォーク	14:30～ 水中部分ヤセ	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～ 肩こり解消体操		19:00～ 水中筋力アップ	19:00～ 会議室 ザ・腹筋	19:00～ 会議室 サーキット	19:00～ アクアストレッチ	19:00～ シェイプアップ
10(10時開館)	11	12	13	14	15	16
10:30～ 水中ウォーキング	休館日	10:00～ 会議室 ザ・腹筋	10:00～ 親子kizuna体操	10:00～ 肩こり解消体操	10:00～ 会議室 サーキット	10:30～ モーニングストレッチ
14:30～ ボールエクササイズ		14:30～ 水中運動教室	14:30～ アクアフィット	14:30～ 水中筋力アップ	14:30～ 関節痛予防体操	15:00～ 水中ウォーキング
/		15:00～ 姿勢改善体操	/	19:00～ 会議室 シェイプアップ	/	/
17:00～ リフレッシュストレッチ		19:00～ 水中ハードウォーク	19:00～ 会議室 筋力アップ	19:00～ 水中運動教室	19:00～ 水中部分ヤセ	19:00～ 体幹バランス
17(10時開館)	18	19	20	21	22	23(10時開館)
10:30～ 水中シェイプアップ	休館日	10:00～ 肩こり解消体操	10:00～ ザ・腹筋	10:00～ 関節痛予防体操	10:00～ 会議室 タオルDEシェイプ	10:30～ 体幹バランス
14:30～ サーキット		15:00～ リフレッシュストレッチ	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	14:30～ 水中部分ヤセ
17:00～ 姿勢改善体操		19:00～ アクアストレッチ	19:00～ 会議室 シェイプアップ	19:00～ 会議室 ボールエクササイズ	19:00～ 水中筋力アップ	17:00～ 筋力アップ
24(10時開館)	25	26	27	28	<b>年末年始休館のお知らせ</b> ・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のないよう、 お気をつけください。	
10:30～ 水中部分ヤセ	休館日	10:00～ モーニングストレッチ	10:00～ 親子kizuna体操	10:00～ イス体操		
14:30～ ザ・腹筋		14:30～ 水中運動教室	14:30～ 水中関節痛予防体操	14:30～ 水中シェイプアップ		
/		15:00～ 筋力アップ	/	19:00～ 会議室 ザ・腹筋		
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～ 肩こり解消体操	19:00～ 水中運動教室			

※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

### 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。
- ・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。