

# 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45号

## 2018.6.15

(定期発行)

梅雨の晴れ間の青空は、すっかり夏の色をしております。蒸し暑い日が続きますが、こまめな水分補給を行なって体調管理には十分にお気をつけ下さい。

### ♪男の料理教室～キャンプ編～開催いたします♪

日差しも照りつけ、暑い季節へと移り変わる今日この頃。キャンプをするにはもってこいの季節となりました。キャンプ料理を中心とした今年度第2回目となる、男の料理教室を開催いたします。



- ◆開催日: 7/7・14・28 (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: 800円/回
- ◆申 込: 電話・FAX・窓口にて受付
- ◆内 容: スペアリブ など

6/22 (金)  
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。

### ♪夏休み特別企画「親子料理教室」開催♪

夏休みの思い出作りに親子で料理を作ってみませんか? お子さんと協力して料理をすることで、お家でお手伝いをするきっかけにも繋がります。今回は皮から作る餃子や豆カレー等を作ります。献立の参考にぜひ、ご参加下さい。



- ◆開催日: 7/21 (土)・25・8/1・8 (水) ※全4回
- ◆時 間: 10:00~13:30
- ◆場 所: コスモすまいる北野 調理室
- ◆対 象: 親子 (小学1年生~6年生)  
※保護者1名につきお子様2名まで
- ◆定 員: 15組 ※先着順
- ◆料 金: おひとり1,000円
- ◆申 込: 電話・FAX・窓口にて受付

6/26 (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。

### ♪7月スペシャルレッスン開催致します♪

暑くなってきた季節こそ運動していきましょう。今回はフロアで『ポルドブラ』を実施します。ポルドブラとは立位で行なうピラティスのようなエクササイズです。新感覚のレッスンをぜひ、体験してみませんか?

- ◆開催日: 7/4・11・18・25 (水)
- ◆時 間: 14:30~15:15
- ◆場 所: コスモすまいる北野 多目的
- ◆対 象: 高校生以上
- ◆定 員: 25名 ※先着順
- ◆料 金: 無料
- ◆申 込: 電話・FAX・窓口にて受付

6/22 (火)  
10時~ 申込受付開始

### ♪北野図書館からのお知らせ♪

#### ○北野シネマ館7月上映予定

- ◆開催日: 7/8 (日)
- ◆時 間: 14:00~
- ◆場 所: コスモすまいる北野 視聴覚室
- ◆作 品: 『ぼくたちと駐在さんの700日戦争』
- ◆定 員: 36名 先着順 (無料)

#### ○ブックスタート

- ◆7/4 (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

- ◆7/27 (金) 11:00~



# 平成30年7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	
<b>1(10時開館)</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	
10:30~ 水中筋力アップ	休館日	10:00~ 会議室 かんたんイス体操	10:00~ ザ・腹筋	10:00~ 会議室 からだスッキリ体操	10:00~ 会議室 ヒップエクササイズ	10:30~ ボールエクササイズ	
14:30~ 体幹バランス		15:00~ ポティーシェイプ	14:30~ アクアフィット	14:30~ 水中シェイプアップ	14:30~ リフレッシュストレッチ	15:00~ 水中サーキット	
17:00~ リフレッシュストレッチ		19:00~ 水中ウォーキング	19:00~ 会議室 ザ・筋トレ	19:00~ 会議室 タオルエクササイズ	19:00~ 水中関節痛予防体操	19:00~ ポティーシェイプ	
<b>8(10時開館)</b>		<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
10:30~ 水中ウォーキング	休館日	10:00~ 会議室 姿勢改善体操	10:00~ 会議室 生活筋力向上体操	10:00~ 会議室 関節痛予防体操	10:00~ 会議室 イスエクササイズ	10:30~ モーニングストレッチ	
14:30~ ザ・筋トレ		14:30~ 水中運動教室	14:30~ アクアストレッチ	14:30~ 水中部分ヤセ	14:30~ 体幹バランス	15:00~ 水中関節痛予防体操	
17:00~ リフレッシュストレッチ		15:00~ ヒップエクササイズ	19:00~ 会議室 水中サーキット	19:00~ 会議室 体幹バランス	19:00~ 会議室 水中運動教室	19:00~ アクアフィット	19:00~ ザ・腹筋
<b>15(10時開館)</b>		<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
10:30~ アクアフィット	休館日	10:00~ 会議室 タオルエクササイズ	10:00~ 体幹バランス	10:00~ 研修室 かんたんイス体操	10:00~ ザ・筋トレ	10:30~ ポティーシェイプ	
14:30~ ポティーシェイプ		15:00~ 会議室 関節痛予防体操	14:30~ 水中シェイプアップ	14:30~ 水中ウォーキング	14:30~ 姿勢改善体操	15:00~ アクアストレッチ	
17:00~ からだスッキリ体操		19:00~ 水中ハードウォーク	19:00~ 会議室 リフレッシュストレッチ	19:00~ 会議室 ヒップエクササイズ	19:00~ 水中部分ヤセ	19:00~ 体幹バランス	
<b>22(10時開館)</b>		<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
10:30~ 水中ハードウォーク	休館日	10:00~ 会議室 からだスッキリ体操	10:00~ 会議室 生活筋力向上体操	10:00~ 会議室 ボールエクササイズ	10:00~ 会議室 姿勢改善体操	10:30~ ヒップエクササイズ	
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~ アクアフィット	14:30~ ポティーシェイプ	15:00~ 水中筋力アップ	
17:00~ リフレッシュストレッチ		15:00~ ザ・筋トレ	19:00~ 会議室 水中シェイプアップ	19:00~ 会議室 ポティーシェイプ	19:00~ 会議室 水中運動教室	19:00~ アクアストレッチ	19:00~ ボールエクササイズ
<b>29(10時開館)</b>		<b>30</b>	<b>31</b>	<h1>動いて！汗かいて！ シェイプアップ！！</h1>			
10:30~ 水中シェイプアップ	10:00~ 会議室 体幹バランス	15:00~ リフレッシュストレッチ					
14:30~ 姿勢改善体操	19:00~ アクアフィット						
17:00~ からだスッキリ体操							

※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。