

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



くるっぱ

久留米市イメージキャラクター

第4号

2015.6.15

(定期発行)

梅雨の季節ですね。じめじめした雨の日が続きますが、心と外をみると、雨上がりのあじさいがキラキラと光っていてとてもきれいです！雨の日の外出も楽しみましょう！



5/23(土)福岡ソフトバンクホークス VS 広島カープ戦にてハニーズダンス発表会開催！！

5月23日(土)福岡ソフトバンクホークス2軍公式戦にて、のハニーズダンスチーム北野校のメンバーが日頃の練習の成果を披露してくれました！！

ホークスオフィシャルダンスチーム「ハニーズ」の先生とリハーサルを重ね、本番では大観衆を前に堂々と踊る姿がとても印象的でした！！

ダンスに興味がある、からだを動かすことが大好きな子が集まった「ハニーズダンススクール」。見学受付中です！



ハニーズダンススクールご案内

場所：コスモすまいる北野『多目的フロア』

日時：月3回（金曜日）

時間：17:30～18:30

料金：月額制（7,560円）

対象：4歳～小学校6年生

私たちと一緒に大きなドーム
で思いっきり踊ろ～！！



栄養士によるワンポイント！栄養講座

暑さが本格化し、水分補給が大事な季節！

汗はナトリウムやカリウムを含んでいるため、失われた分は補給する必要があります！

水分たっぷり！



“水分補給”というと、水やお茶などの飲料摂取を優先しがちですが、私たち人間は食事からも水分を摂取しています。その量、なんと約1,000ml！

食欲がないからと、食事の量が少なくなれば、一日に必要な水分量が十分摂取できないということになります。

夏が旬の野菜は水分を多く含んでいるとともに、

カリウムやビタミンCを多く含んでいるため、暑い季節に積極的に摂りたい野菜です。

しっかり食べて体調コントロールしましょう！



北野図書館からのお知らせ

○北野シネマ館7月上映予定

日時：7月12日（日）

場所：北野図書館

作品：『マイライフ・アズ・ア・ドッグ』

定員：36名 先着順(入場無料)

○ブックスタート

7月1日(水) 13:30～



○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

第4金曜日 11:00～ 定員15名程度



平成27年7月度「コスモすまいる北野」無料運動教室スケジュール



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
	休館日		10:30～ 水中ジョギング	10:00～ ステップステップ	10:00～(研修室) モーニングストレッチ	10:30～ ちびボール
			14:30～ 体幹トレーニング	14:30～ 水中筋力アップ	15:00～ リスムウォーキング	14:30～ 関節痛予防体操
			19:30～(会議室) かんだんエアロ	19:30～(会議室) 体幹トレーニング	19:00～ 水中ウォーキング	19:30～ ザ腹筋
5(10時開館)	6	7	8	9	10	11
10:30～ アクアヌードル	休館日	10:00～ ちびボール	10:30～ 関節痛予防体操	10:00～ かんだんエアロ	10:00～(研修室) Kizuna親子体操	10:30～ モーニングストレッチ
14:30～ サーキット		15:00～(会議室) 体幹トレーニング	14:30～ 筋力アップ	14:30～ 水中ジョギング	15:00～(研修室) ステップステップ	14:30～ プールで部分痩せ
17:00～ リフレッシュ・ストレッチ		19:00～ 水中筋力アップ	19:30～(会議室) シェイプアップ	19:30～(会議室) 腹筋割り隊	19:00～ 水中ジョギング	19:30～ ちびボール
12(10時開館)	13	14	15	16	17	18
10:30～ シェイプアップ	休館日	10:00～ ザ腹筋	10:30～ 水中ウォーキング	10:00～ 腹筋割り隊	10:00～(研修室) 筋力アップ	10:30～ シェイプアップ
14:30～ 筋力アップ		15:00～(会議室) ちびボール	14:30～ リフレッシュストレッチ	14:30～ 関節痛予防体操	15:00～ リスムウォーキング	14:30～ 水中ジョギング
17:00～ ちびボール		19:00～ アクアヌードル	19:30～(会議室) かんだんエアロ	19:30～(会議室) 筋力アップ	19:00～ プールで部分痩せ	19:30～ 体幹トレーニング
19(10時開館)	20	21	22	23	24	25
10:30～ 肩膝腰痛予防教室	休館日	10:00～ ちびボール	10:30～ アクアヌードル	10:00～ 筋力アップ	10:00～(研修室) Kizuna親子体操	10:30～ リスムウォーキング
14:30～ かんだんエアロ		15:00～(会議室) 腹筋割り隊	14:30～ リスムウォーキング	14:30～ 水中筋力アップ	15:00～(研修室) 筋力アップ	14:30～ 水中ウォーキング
17:00～ リフレッシュ・ストレッチ		19:00～ 水中ウォーキング	19:30～(会議室) シェイプアップ	19:30～(会議室) リフレッシュストレッチ	19:00～ 関節痛予防体操	19:30～ ちびボール
26(10時開館)	27	28	29	30	31	
10:30～ 水中ジョギング	休館日	10:00～(会議室) モーニングストレッチ	10:30～ プールで部分痩せ	10:00～(会議室) 腹筋割り隊	10:00～(研修室) 筋力アップ	
14:30～ サーキット		15:00～(会議室) 筋力アップ	14:30～ ちびボール	14:30～ 水中ウォーキング	15:00～(会議室) リスムウォーキング	
17:00～ ちびボール		19:00～ 関節痛予防体操	19:30～(会議室) かんだんエアロ	19:30～(会議室) シェイプアップ	19:00～ 水中ジョギング	

※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。



多目的ルームでのレッスン



ウォーキングプールでのレッスン

◎トレーニングルームの個人ファイルの保管について

先月号でもお知らせしていましたが、トレーニング室の個人用ファイルについては、2015年8月1日の時点で1年以上来館・記載等がないものは、随時ファイルを処分させていただきます。2014年7月以降、ご来館がない方が対象となります。あらかじめ、ご了承ください。