

# 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53号

## 2019.1.15

(定期発行)

新年、明けましておめでとうございます。今年もコスモすまいる北野を宜しくお願いします。  
まだまだ寒い日は続きますが、元気に2019年をスタートしましょう！

### ♪スペシャルワンコインレッスン開催いたします♪

大人気教室のZUMBAがワンコインレッスンに登場。ラテン系の音楽に合わせてシェイプアップ&ストレス発散していきましょう。

お正月で食べ過ぎた分をここで楽しく挽回。

大人気教室となっておりますので、

申込日・時間を要チェック。

◆開催日: 1/31 (木)

◆時 間: 14:00~15:00

◆場 所: コスモすまいる北野 多目的室

◆対 象: 高校生以上

◆定 員: 25名 ※先着順

◆料 金: 500円

◆申 込: 電話・FAX・窓口にて受付

1/22 (火)

10時~ 申込受付開始



### ♪エコ工作教室開催いたします♪

エコをテーマに学び、工作を作る体験型教室です。  
なんとなく溜めているペットボトルのキャップがそのさきどうなるのか、揚げ物をした後に捨てている油がどのように地球に影響しているのかを学んでいく内容になっています。

エコから広がる様々な知識を身につけよう。

◆開催日: 2/17 (日)

◆時 間: 14:00~16:00

◆場 所: コスモすまいる北野 研修室・調理室

◆対 象: 小学生

◆定 員: 20名 ※先着順

◆料 金: 800円

◆申 込: 電話・FAX・窓口にて受付

1/23 (水)

10時~ 申込受付開始

### ♪『介護予防フェスタ 2019 in きたの』開催♪

きたる2月2日、コスモすまいる北野にて  
介護予防フェスタ 2019 in きたのを開催いたします。

◆開催日: 2/2 (土)

◆時間: 13:00~16:00

◆場所: コスモすまいる北野 館内全体  
北野体育館



介護予防をテーマとし、今回で3回目となりました。  
オープニングでは三井中央高等学校 太鼓部による演舞があり、口腔トレーニング教室やみんなでスクワット、体力測定、脳年齢測定やその他体験型ブース、お薬の相談コーナー、作品展示を行います。住み慣れた地域で暮らしていく為のヒントを是非、見つけてみませんか？  
皆さまのご来場、心よりお待ちしております。

### ♪北野図書館からのお知らせ♪

#### ○北野シネマ館 2月上映予定

◆開催日: 2/10 (日)

◆時 間: 14:00~

◆場 所: コスモすまいる北野 視聴覚室

◆作 品: 『ヤコブへの手紙』

◆定 員: 36名 先着順 (無料)

#### ○ブックスタート

◆2/6 (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

◆2/22 (金) 11:00~



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

※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

- ・2/6・13(水) 19:45~20:30・・・スペシャルレッスンのため。

### 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。