

# 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



くろつば  
久留米市イメージキャラクター

第51号  
2018.11.15

(定期発行)

遠くの間も澄みきった青空に映える季節となりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか？  
向寒のみぎり、風邪にはお気をつけてお過ごしください。

## ♪子ども cooking〜クリスマス〜教室開催♪

「クリスマス」をテーマとした料理・工作教室を行ないます。今回は『手作りちぎりパン』を作ります。サンタクロースやトナカイの顔を作って、つなげて、クリスマスリース風に仕上げます。クリスマスの思い出を一緒につくりましょう。

◆開催日: 12/16 (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: 800円

◆申込: 電話・FAX・窓口にて受付

11/22 (木)

10時~ 申込受付開始



※ 食材調達の都合上、キャンセルは12/13(木)までをお願いいたします。

## ♪ウェルネスビューティーダイエット講座開催♪

本格的に寒くなってきた今日この頃、食材もおいしくなりつつい食べ過ぎてしまう方必見、『体温と健康』をテーマにした、ヘルシー料理をご紹介します。

おいしくダイエットを楽しみましょう。

◆開催日: 12/19 (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

◆内容: 玄米黒豆ご飯・大豆ミートの酢豚風

生姜の佃煮・根菜たっぷりのお汁 など



随時募集中

※ 食材調達の都合上、キャンセルは12/15(土)までをお願いいたします。

## ♪冬の特別企画『親子食育講座』開催♪

「食育」をテーマに親子で発酵食を学ぶ教室です。

8日: 手作り味噌作り、15日: むか漬作り、

22日: 甘酒作り。

親子で楽しく学んで、美味しく食べましょう。

◆開催日: 12/8・15・22 (土)

◆時間: 10:00~12:00

◆場所: コスモすまいる北野 調理室 研修室

◆対象: 親子 (小学1年生~6年生)

◆定員: 各15組 ※先着順

◆料金: 8日→1組800円 (1kg)

15日→1組2,200円

22日→おひとり500円

◆申込: 電話・FAX・窓口にて受付

11/23 (金)

10時~ 申込受付開始

※ 食材調達の都合上、キャンセルは実施日の3営業日前までをお願いいたします。

## ♪北野図書館からのお知らせ♪

### ○北野シネマ館

12月上映『素晴らしき哉、人生』

12/9(日) 14:00~ 視聴覚室

定員 36名

### ○ブックスタート

12/5(水) 13:00~受付開始

### ○土曜日おはなし会

毎週土曜日 11:00~ おはなしコーナー

### ★クリスマス特別おはなし会★

◆開催日: 12/15(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





# 平成30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
※プールの改修工事が 12/20～1/21 に決定いたしました。 そのため、上記期間中プールレッスンは <b>フロアレッスンへと変更</b> 致します。 また、上記期間中の <b>ウォーキングプールは利用中止</b> となります。 皆さまには大変御迷惑をおかけいたしますこと、心よりお詫び申し上げます。						10:30～ ボティーシェイプ 15:00～ 水中ハードウォーク 19:00～ ザ・腹筋
<b>2(10時開館)</b> 10:30～ アクアストレッチ 14:30～ ザ・筋トレ 17:00～ リフレッシュストレッチ	<b>3</b> 休館日	<b>4</b> 10:00～ 会議室 からだスッキリ体操 15:00～ 会議室 ボールエクササイズ 19:00～ 水中シェイプアップ	<b>5</b> 10:00～ ヒップエクササイズ 14:30～ 水中ウォーキング 19:00～ 会議室 体幹バランス	<b>6</b> 10:00～ 研修室 かんたんイス体操 14:30～ アクアストレッチ 19:00～ 会議室 ヒップエクササイズ	<b>7</b> 10:00～ 会議室 ザ・筋トレ 14:30～ リフレッシュストレッチ 19:00～ 水中ウォーキング	<b>8</b> 10:30～ モーニングストレッチ 15:00～ アクアフィット 19:00～ ボールエクササイズ
<b>9(10時開館)</b> 10:30～ 水中部分ヤセ 14:30～ 姿勢改善体操 17:00～ リフレッシュストレッチ	<b>10</b> 休館日	<b>11</b> 10:00～ 会議室 ザ・腹筋 14:30～ 水中運動教室 15:00～ ボティーシェイプ 19:00～ 水中部分ヤセ	<b>12</b> 10:00～ 生活筋力向上体操 14:30～ 水中関節痛予防体操 19:00～ 会議室 ザ・筋トレ	<b>13</b> 10:00～ 研修室 タオルエクササイズ 14:30～ 水中ハードウォーク 19:00～ 会議室 ザ・腹筋 水中運動教室	<b>14</b> 10:00～ 姿勢改善体操 14:30～ ボールエクササイズ 19:00～ 水中サーキット	<b>15</b> 10:30～ ヒップエクササイズ 15:00～ アクアストレッチ 19:00～ からだスッキリ体操
<b>16(10時開館)</b> 10:30～ 水中サーキット 14:30～ ボティーシェイプ 17:00～ リフレッシュストレッチ	<b>17</b> 休館日	<b>18</b> 10:00～ 体幹バランス 15:00～ リフレッシュストレッチ 19:00～ 水中ハードウォーク	<b>19</b> 10:00～ ボールエクササイズ 14:30～ アクアストレッチ 19:00～ 会議室 ヒップエクササイズ	<b>20</b> 10:00～ 会議室 ザ・筋トレ 14:30～ 研修室 かんたんイス体操 19:00～ 会議室 姿勢改善体操	<b>21</b> 10:00～ 会議室 イスエクササイズ 14:30～ ヒップエクササイズ 19:00～ ボティーシェイプ	<b>22</b> 10:30～ ザ・腹筋 15:00～ 体幹バランス 19:00～ リフレッシュストレッチ
<b>23(10時開館)</b> 10:30～ からだスッキリ体操 14:30～ ザ・腹筋 17:00～ リフレッシュストレッチ	<b>24</b> 休館日	<b>25</b> 10:00～ モーニングストレッチ 15:00～ ザ・筋トレ 19:00～ ザ・腹筋	<b>26</b> 10:00～ 生活筋力向上体操 14:30～ からだスッキリ体操 19:00～ 会議室 ボールエクササイズ	<b>27</b> 10:00～ ヒップエクササイズ 14:30～ リフレッシュストレッチ 19:00～ 会議室 体幹バランス	<b>28</b> 10:00～ 会議室 体幹バランス 14:30～ ボティーシェイプ 19:00～ リフレッシュストレッチ	<b>29-30-31</b> 年末休館

※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

★年末年始休館について★

●平成30年12月29日(土) ～ 平成31年1月3日(木)

上記の日程が休館日となります。ご来館の際にはお間違えのないよう、お気をつけ下さい。

### 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。