

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



くるっば

久留米市イメージキャラクター

第31号

2017.6.15

(定期発行)

梅雨の季節となりあじさいが咲き誇り始める季節となりました。ジメジメした梅雨は元気に運動して吹き飛ばしましょう。



♪親子で夏の思い出づくりませんか?夏休み限定☆特別企画開催いたします♪

～親子でレッツ☆クッキング教室～

食についての学びにもなり、親子の絆も深めつつ楽しく料理してみませんか?
出来上がった料理も一緒に食べて大満足。

◆開催日:7/27・8/3・10・17(木)

◆時間:10:00～13:30

◆場所:コスモすまいる北野 調理室

◆定員:親子15組(小学生) ※先着順

◆料金:各回500円

◆申込:電話・FAX・窓口にて受付



6/22(木)
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。

～親子で楽しむ☆シリーズ教室～

習字やダンスなど幅広く楽しめる内容です。
夏休みの自由研究や思い出作りに親子で参加しませんか。

◆開催日:7/16・23・30・8/6・20(日)

◆時間:10:00～12:00

◆場所:コスモすまいる北野 研修室

◆定員:親子15組(小学生) ※先着順

◆料金:1,500円(全5回)

◆申込:電話・FAX・窓口にて受付



6/22(木)
申込受付開始



久留米北包括支援センターからのお知らせ

どなたでも出入見学可能な《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特別な催しが開催されています!ご近所さんと一緒に遊びにきませんか?お気軽にお問合せください。

	9:30～10:30	10:30～11:30
7/4	活き活き栄養学 人を良くする食事	食べる力は 生きる力
7/11	転倒ゼロ体操	ロコモ予防
7/18	認知症撃退! 脳トレ	脳活性化プログラム シナプソロジー
7/25	からだところの トレーニング	簡単に出来るマッサージ



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:7/9(日)

◆時間:14:00～

◆場所:コスモすまいる北野 視聴覚室

◆作品:『夏の庭』

◆定員:20名 先着順(無料)



○ブックスタート

◆7/5(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

◆7/28(金) 11:00～



平成29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、**フール使用料が必要**になります！(当日先着順)

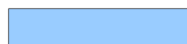


日	月	火	水	木	金	土
<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="text-align: center;"> <h3>夏だ！運動だ！ シェイプアップだー！！</h3> </div> </div>						1
						10:30~ 体幹サーキット
						15:00~ アクアストレッチ
						19:00~ ポールエクササイズ
2(10時間館)	3	4	5	6	7	8
10:30~ 水中ハードワーク	休館日	10:00~(会議室) ゆらっと骨盤	10:00~ 筋力アップ	10:00~ リスムウォーキング	10:00~(会議室) ポールエクササイズ	10:30~ かんだんエアロ
14:30~ ポールエクササイズ		15:00~(会議室) サ腹筋	14:30~ アクアフィット	14:30~ 水中ウォーキング	14:30~ 筋力アップ	15:00~ 水中関節痛予防体操
17:00~ 肩こり解消		19:00~ アクアストレッチ	19:00~(会議室) リフレッシュストレッチ	19:00~(会議室) 体幹サーキット	19:00~ 水中ハードワーク	19:00~ シェイプアップ
9(10時間館)	10	11	12	13	14	15
10:30~ アクアストレッチ	休館日	10:00~(会議室) シェイプアップ	10:00~ 親子kizuna体操	10:00~ モーニングストレッチ	10:00~(会議室) 肩こり解消	10:30~ リスムウォーキング
14:30~ 筋力アップ		14:30~ 水中運動教室	14:30~ 水中ウォーキング	14:30~ アクアフィット	14:30~ 体幹サーキット	15:00~ 水中シェイプアップ
17:00~ リフレッシュストレッチ		15:00~(会議室) 肩こり解消	19:00~(会議室) 水中サーキット	19:00~(会議室) 体幹サーキット	19:00~ 筋力アップ	19:00~ 水中関節痛予防体操
17:00~ リフレッシュストレッチ		19:00~ 水中サーキット	19:00~(会議室) 体幹サーキット	19:00~ 水中運動教室	19:00~ 水中関節痛予防体操	19:00~ 筋力アップ
16(10時間館)	17	18	19	20	21	22
10:30~ 水中ウォーキング	休館日	10:00~(会議室) モーニングストレッチ	10:00~(会議室) ゆらっと骨盤	10:00~ サ腹筋	10:00~(会議室) イス体操	10:30~ ポールエクササイズ
14:30~ シェイプアップ		15:00~(会議室) ポールエクササイズ	14:30~ 水中シェイプアップ	14:30~ 水中サーキット	14:30~ サ腹筋	15:00~ 水中ウォーキング
17:00~ 筋力アップ		19:00~ 水中関節痛予防体操	19:00~(会議室) シェイプアップ	19:00~(会議室) サ腹筋	19:00~ アクアフィット	19:00~ 肩こり解消
17:00~ 筋力アップ		19:00~ 水中関節痛予防体操	19:00~(会議室) シェイプアップ	19:00~(会議室) サ腹筋	19:00~ アクアフィット	19:00~ 肩こり解消
23/30(10時間館)	24/31	25	26	27	28	29
10:30~ 水中関節痛予防体操	休館日	10:00~(会議室) 体幹サーキット	10:00~(会議室) 親子kizuna体操	10:00~ シェイプアップ	10:00~(会議室) タオルDEシェイプ	10:30~ 筋力アップ
14:30~ サ腹筋		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	14:30~ リスムウォーキング	15:00~ 水中ハードワーク
17:00~ リフレッシュストレッチ		15:00~(会議室) 筋力アップ	19:00~(会議室) 筋力アップ	19:00~(会議室) ゆらっと骨盤	19:00~(会議室) ゆらっと骨盤	19:00~(会議室) ゆらっと骨盤
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) ポールエクササイズ	19:00~ 水中運動教室	19:00~ 水中サーキット	19:00~ サ腹筋

※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

- 7/5、12、19、26 水曜日 19:45~20:45 ……SPレッスン実施のため。(参加者は利用可)

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。
- 各部屋の定員になり次第、入場をお断りさせて頂く場合がございます。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いてからご入場ください。代筆での受付は出来かねます。