

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34号

2017.9.15

(定期発行)

秋の味覚が楽しみでもあり、少しずつ肌寒くなってきた今日この頃。
衣替えをしつつ、季節の変わり目は体調の変化にもお気をつけください。



♪子どもワンプレートクッキング開催♪

今回は**ロコモコ**と**スイートポテト**を作ります。
食で秋の味覚を楽しもう。自分で作って、食べる。
このことがおうちでのお手伝いや、料理をする楽しさに
気づくきっかけに繋がること間違いなし。

- ◆開催日：10/29(日)
- ◆時間：10:30~15:00(約4時間)
- ◆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

持ってくるもの
・エプロン ・三角巾

9/28(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。

♪ウェルネスビューティー料理教室開催♪

秋の食材を使って美味しくヘルシーな料理を作っていきます。
美と健康を中から作り上げ、理想の身体に近づけましょう。
美味しくご飯を食べてダイエットにつなげてみませんか？

- ◆開催日：10/11(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



9/22(金)
申込受付開始



当日の献立

- ・玄米小豆ご飯 ・さつまいもときのこのりんご重ね
- ・豆腐の生姜きのこあんかけ ・根葉の粕汁
- ・蕪の柚子胡椒和え

※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。

♪久留米北包括支援センターからのお知らせ♪

どなたでも参加可能な《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現在
多彩な講師を迎え、催しを開催中です！
気軽に遊びに来ませんか？不明な点はお問合せ下さい

	9:40~10:30	10:40~11:30	11:30~13:00
10/10	生き生き栄養学	悪質商法の手口と撃退法	~交流の場~ 自由に活用下さい
10/17	転倒ゼロ体操	レクリエーション	
10/24	認知症撃退！脳トレ	介護予防について	
10/31	からだところのリラックストレーニング	シリーズ①うんちいく	



北野図書館からのお知らせ

○北野シネマ館 10月上映予定

- ◆開催日：10/8(日)
- ◆時間：14:00~
- ◆場所：コスモすまいる北野 視聴覚室
- ◆作品：『蝉しぐれ』
- ◆定員：36名 先着順 (無料)



○ブックスタート

- ◆10/4(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

- ◆10/27(金) 11:00~





平成29年10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(10時開館)	2	3	4	5	6	7
10:30~ アクアストレッチ	休館日	10:00~ (会議室) ボールエクササイズ	10:00~ モーニングストレッチ	10:00~ 体幹バランス	10:00~ (研修室) 肩こり解消体操	10:30~ (会議室) 筋力アップ
14:30~ ザ・腹筋		15:00~ (会議室) 肩こり解消体操	14:30~ 関節予防体操	14:30~ 水中関節痛予防体操	14:30~ (会議室) 姿勢改善体操	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~ サーキット	19:00~ (会議室) 筋力アップ	19:00~ (会議室) ザ・腹筋	19:00~ アクアストレッチ	19:00~ シェイプアップ
8(10時開館)	9	10	11	12	13	14
10:30~ アクアフィット	休館日	10:00~ (会議室) 関節痛予防体操	10:00~ 親子kizuna体操	10:00~ シェイプアップ	10:00~ (研修室) 姿勢改善体操	10:30~ モーニングストレッチ
14:30~ サーキット		14:30~ 水中教室運動	14:30~ アクアストレッチ	14:30~ 水中ハードワーク	14:30~ (会議室) タオルDEシェイプ	15:00~ 水中部分ヤセ
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) ザ・腹筋	19:00~ (会議室) ボールエクササイズ	19:00~ (会議室)	19:00~
15(10時開館)		16	17	18	19	20
10:30~ 水中ウォーキング	休館日	10:00~ (会議室) ザ・腹筋	10:00~ 体幹バランス	10:00~ モーニングストレッチ	10:00~ (研修室) イス体操	10:30~ サーキット
14:30~ 姿勢改善体操		15:00~ (会議室) ボールエクササイズ	14:30~ アクアフィット	14:30~ 水中サーキット	14:30~ (会議室) 関節痛予防体操	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~ アクアストレッチ	19:00~ (会議室) 姿勢改善体操	19:00~ (会議室) サーキット	19:00~ 水中ハードワーク	19:00~ 筋力アップ
22(10時開館)	23	24	25	26	27	28
10:30~ 水中部分ヤセ	休館日	10:00~ (会議室) 体幹バランス	10:00~ 親子kizuna体操	10:00~ サーキット	10:00~ (会議室) タオルDEシェイプ	10:30~ シェイプアップ
14:30~ シェイプアップ		14:30~ 水中教室運動	14:30~ 水中ウォーキング	14:30~ アクアストレッチ	14:30~ (会議室) ザ・腹筋	15:00~ 水中サーキット
17:00~ リフレッシュストレッチ		15:00~ (会議室) 体幹バランス	19:00~ (会議室) 筋力アップ	19:00~ (会議室) ボールエクササイズ	19:00~ (会議室) 水中教室運動	19:00~ 水中シェイプアップ
29(10時開館)		30	31	<div data-bbox="718 1724 1197 1803" data-label="Text"> <h3>食べたら動く！</h3> </div> <div data-bbox="1149 1657 1452 1859" data-label="Image"> </div>		
10:30~ 水中シェイプアップ	休館日	10:00~ (会議室) 肩こり解消体操				
14:30~ 筋力アップ		15:00~ (会議室) 関節痛予防体操				
17:00~ リフレッシュストレッチ		19:00~ 水中部分ヤセ				

※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

- ・10/3(火)・4(水) 終日・・・冠水清掃(プール槽内清掃)の為、プールのご利用は出来ません。