

# 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39号

2018.1.15

(定期発行)

新年、あ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致します！  
2018年も皆さまの元気な姿が見れることを楽しみにお待ちしております♪

## ♪ウェルネスビューティーダイエット講座♪

健康的に食事からダイエットをテーマにした、料理教室と  
なっております。まだまだ、冬の食材がおいしい季節が  
続きますが効率良く、栄養を取り入れていますか？  
おいしくダイエットを始めましょう。

～おしながき～

- ・車麩の塩麴フライ
- ・ほうれん草と納豆和え
- ・玄米ご飯
- ・具たくさん団子汁
- ・バナナと甘酒のパウンドケーキ

◆開催日：2/21(水)

◆時間：10:00～13:30

◆場所：コスモすまいる北野

◆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

※注意 食材調達のため、キャンセルは3営業日前までお願いいたします。

1/23(火)

10時～ 申込受付開始

## ♪子ども達対象の教室も実施中♪

### サンテファミリー体操

◆開催日：第4日曜

◆時間：11:30～12:30

◆対象：未就学児

◆定員：20組 ※先着順

◆料金：無料

◆申込：当日受付

遊び盛りの  
子ども達、運動  
不足が気になる  
ママとパパ、、、  
そんなときは、  
みんな一緒に  
仲良く運動だ！

### 親子KIZUNA体操

◆開催日：第2・4水曜

◆時間：10:00～10:30

◆対象：未就学児

◆定員：20組 ※先着順

◆料金：無料

◆申込：当日受付

子ども達の  
ストレス発散の  
場でもあり、  
運動不足解消に  
もってこい♪  
ぜひ、親子で  
ご参加下さい。

## ♪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	～13:00
2/6	活き活き栄養学	みんなで楽しく活動に参加しよう	～交流の場～ 自由に活用下さい
2/13	転倒ゼロ体操	みんなで楽しく活動に参加しよう	
2/20	認知症撃退！脳し	みんなで楽しく活動に参加しよう	
2/27	からだどこころの リラックストレーニング	レクリエーション	



2018年も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：2/11(日)

◆時間：14:00～

◆場所：コスモすまいる北野 視聴覚室

◆作品：『汚れなき悪戯』

◆定員：36名 先着順 (無料)

### ○ブックスタート

◆2/7(水) 13:00～ 受付開始

### ○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

◆2/23(金) 11:00～

※1/16～1/20は蔵書点検の為、図書館はお休み致します。



# 平成30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	
<h1>寒さに負けず 元気に動こう!!!</h1>				1	2	3	
				10:00~ シェイプアップ	10:00~ 会議室 ゆらっと骨盤	10:30~ 体幹サーキット	
				14:30~	14:30~	15:00~	
				水中ウォーキング	ボールエクササイズ	アクアストレッチ	
4(10時開館)	5	6	7	8	9	10	
10:30~ 水中ウォーキング	休館日	10:00~ 会議室 タオルDEシェイプ	10:00~ 筋力アップ	10:00~ 体幹サーキット	10:00~ 会議室 ザ・腹筋	10:30~ モーニングストレッチ	
14:30~ ザ・腹筋		15:00~ 会議室 ボールエクササイズ	14:30~ 水中関節痛予防体操	14:30~ 水中筋力アップ	14:30~ シェイプアップ	15:00~ 水中ウォーキング	
17:00~ 姿勢改善体操		19:00~ アクアフィット	19:00~ 会議室 肩こり解消体操	19:00~ 水中運動教室	19:00~ 水中ハードウォーク	19:00~ ゆらっと骨盤	
11(10時開館)		12	13	14	15	16	17
10:30~ 水中サーキット	休館日	10:00~ 会議室 肩こり解消体操	10:00~ 親子kizuna体操	10:00~ モーニングストレッチ	10:00~ 会議室 ボールエクササイズ	10:30~ シェイプアップ	
14:30~ 体幹サーキット		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~ 筋力アップ	15:00~ 水中ハードウォーク	
17:00~ リフレッシュストレッチ		15:00~ 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 ザ・腹筋	19:00~ 会議室 姿勢改善体操	19:00~ 水中シェイプアップ	19:00~ リフレッシュストレッチ
18(10時開館)		19	20	21	22	23	24
10:30~ 水中部分ヤセ	休館日	10:00~ 会議室 ゆらっと骨盤	10:00~ モーニングストレッチ	10:00~ ザ・腹筋	10:00~ 会議室 体幹サーキット	10:30~ 筋力アップ	
14:30~ 筋力アップ		15:00~ 会議室 シェイプアップ	14:30~ アクアストレッチ	14:30~ 水中関節痛予防体操	14:30~ リフレッシュストレッチ	15:00~ 水中部分ヤセ	
17:00~ 肩凝り解消体操		19:00~ 水中ハードウォーク	19:00~ 会議室 姿勢改善体操	19:00~ 水中運動教室	19:00~ アクアフィット	19:00~ 体幹サーキット	
25(10時開館)		26	27	28			
10:30~ 水中ハードウォーク	休館日	10:00~ 会議室 姿勢改善体操	10:00~ 親子kizuna体操				
14:30~ ボールエクササイズ		14:30~ 水中運動教室	14:30~ アクアフィット				
17:00~ リフレッシュストレッチ		15:00~ ザ・腹筋	19:00~ 会議室 筋力アップ				
		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

- 2/7 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。
- 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。