

# 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42号

2018.4.1

(定期発行)

桜も見ごろをとなってきた今日この頃、皆さまお花見には行かれましてでしょうか？  
温かい春風に吹かれ、満開の桜を見る。日本ならではの風物詩をぜひ、ご堪能ください♪

平成30年度もコスモすまいる北野を宜しくお願いいたします！

4月1日で北野複合施設の指定管理者となり、4年が経ちました。

皆様の力添えのおかげでこうして4年目を迎える事ができます。

心より感謝申し上げます。ありがとうございます！これまでの活動として、

施設の運営だけでなく、地域活動など様々なものに参加させていただきました。



## ～コスモス街道～

ボランティアの一環として、  
北野の町並みをより華やかにする  
北野の代名詞コスモスを  
種まきから行いました。  
毎年きれいな花が咲くように  
心を込めて育てています。



## ～千燈明祭ボランティア～

北野天満宮で開催される  
千燈明祭のお手伝いを  
一昨年よりさせて頂いています。  
灯籠の輝きに感動しつつ、  
皆様の願いが叶うよう  
私どもも微力ながら  
お祈りしております。

## ～介護予防フェスタ～

北包括支援センター主催の  
介護予防フェスタ。  
福祉装具の展示やお口の体操など  
日頃から運動にいらっしゃる  
皆さまにも興味を持って  
いただける機会と  
なりました。



今年度も皆さまに寄り添う気持ちを忘れず、愛される施設を目標とし、スタッフ一同勤めてまいります。

春といえば出会いの季節でもあり、別れの季節といわれますが、

私どもは市民の皆様が少しでも健康・運動に関心を示し、健康で健やかな生活が送れるよう

お手伝いをしたいと考えております。また、地域の皆さまとより親交を深めるため、

今後共、コスモすまいる北野をご愛顧いただきますようよろしくお願いいたします。

九州ビルサービス・シンコースポーツ共同企業体





コスモすまいる北野では様々教室を行なっております！ぜひご参加下さい！

♪kids チャレンジ教室開催♪

レクレーションを多く取り入れた体操教室です。いっぱいカラダを動かして遊んだ後は、体育の授業でも行なわれる鉄棒やなわとび、跳び箱など様々な運動をしていきます。運動が好きな子も、苦手な子も、“楽しく”をモットーと一緒に汗をながそう。

- ◆開催日：5/11・18・25・6/1（金）
- ◆時 間：17：30～18：30
- ◆場 所：コスモすまいる北野
- ◆対 象：小学1年生～3年生
- ◆定 員：15名 ※先着順
- ◆料 金：2,000円
- ◆申 込：電話・FAX・窓口にて受付

4/20（金）  
10時～受付開始



♪子ども cooking 教室 ～母の日～開催♪

今回は母の日ということで、日頃の感謝の気持ちを込め、手作り料理でお母さんに思いを伝えよう。今回は【ありがとう弁当】を作ります。『いつもありがとう』の気持ちを大切に、、、レッツ、クッキング！

- ◆開催日：5/6（日）
- ◆時 間：13：00～17：00
- ◆場 所：コスモすまいる北野
- ◆対 象：小学1年生～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・小さめの紙袋



4/15（日）  
10時～受付開始

※注意 食材調達の都合上、キャンセルは3営業日前までお願いいたします。

♪平成30年度 前期有料教室 追加募集 受付中♪

運動を始めるのに心も身体も最適な春。運動とは程遠い生活になってしまっていないですか？心機一転、新しい自分をつかむチャンスです！今年も新しい教室も仲間入りしています。

- ◆ピラティス 毎週木曜日 11：00～12：00  
・新たに仲間入り！身体の奥の筋肉をしなやかにするための呼吸法を重視した教室です。
- ◆美ボディシェイプ 毎週土曜日 13：30～14：30  
・美しく痩せるためのトレーニングが盛り込まれています。なんと、参加者の中には8cmウエストダウンした方も。
- ◆パワフルエアロ 毎週金曜日 15：30～16：30  
・中～上級者向けのエアロ教室です。動いてシェイプアップ。
- ◆ベーシックヨガ 毎週水曜日 13：00～14：00  
・まずは基本から！リラックスしながら参加できます。



いずれの教室も60分間の充実したプログラムとなっております！皆様のご参加お待ちしております！

レッスン内容・料金・申込み方法等・定員等に関しましては、お気軽に総合事務所までお問合せください。

※一部定員が超えている教室については掲載しておりません。その他教室につきましては随時募集中です。

➡詳しくは総合事務所まで！

♪『生活筋力向上ゆっくりプログラム』 無料レッスンに新たに登場♪

毎日実施している無料レッスンの第2・4水曜日（10：00～）に『生活筋力向上体操』が新たに追加となりました。ゆっくりとした動きで、身体の深い筋肉を鍛えることができる内容です。普段の日常生活が少しずつ楽になるかも！？百聞は一見にしかず！ぜひ見て・動いて・体感してみてください。

レッツ  
トレーニング



- ・受付開始時間はレッスン開始1時間前です。
- ・必ず室内シューズをご持参下さい。※シューズがない場合は教室参加をお断りさせていただく場合がございます。