

# 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47号

## 2018.8.15

(定期発行)

暑さも本格的になってきた今日この頃、ひまわりが今を盛りと咲き誇っています。  
夏の暑さに負けず、元気に思い出をつくっていきましょう。



### 秋の運動会に向けて教室開催いたします!

#### ♪お子様向け★かけっこ教室を開催♪

運動会で一番盛り上がるかけっこで一等を目指してみませんか?  
走り方のコツやアドバイスをお教えいたします。  
走るのが苦手な子でも大丈夫。  
一緒に楽しく走りましょう。

- ◆開催日: 9/14 (金)
- ◆時間: 17:30~18:30
- ◆場所: 北野体育館
- ◆対象: 小学1年生~3年生
- ◆定員: 20名 ※先着順
- ◆料金: 500円
- ◆申込: 電話・FAX・窓口にて受付



8/22 (水)  
10時~ 申込受付開始

#### ♪保護者様向け★満足弁当教室を開催♪

1年に1回の運動会。がんばる子どもたちに  
美味しいお弁当を作って応援しましょう。  
お弁当のおかずがマンネリ化して  
困っていませんか?  
普段の料理にも使えるレシピをお教えいたします。

- ◆開催日: 9/22 (土)
- ◆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: 1,000円
- ◆申込: 電話・FAX・窓口にて受付

8/25 (土)  
10時~  
申込受付開始

※注意 食材調達都合上、キャンセルは3営業日前までにお願いいたします。

#### ♪季節食育講座(秋)開催いたします♪

食欲の秋、旬の食材の特徴やベストな調理法を  
学びながら料理を作っていく教室です。  
今回は「かぼちゃクリームパスタ」をメインに  
作っていきます。  
旬を味わってみてはいかがですか?

- ◆開催日: 9/8 (土)
- ◆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: 1,000円
- ◆申込: 随時募集中! ※定員になり次第終了



※注意 食材調達都合上、キャンセルは3営業日前までにお願いいたします。

#### ♪北野図書館からのお知らせ♪

##### ○北野シネマ館9月上映予定

- ◆開催日: 9/9 (日)
- ◆時間: 14:00~
- ◆場所: コスモすまいる北野 視聴覚室
- ◆作品: 『ジェーン・エア』
- ◆定員: 36名 先着順 (無料)

##### ○ブックスタート

- ◆9/5 (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

- ◆9/28 (金) 11:00~



# 平成30年9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
<h1>運動の秋 始まるよー！</h1> 						10:30～ ポティーシェイブ
						15:00～ アクアストレッチ
						19:00～ からだスッキリ体操
						10:30～ 水中ハードウォーク
2(10時開館)	3	4	5	6	7	8
10:30～ 水中ハードウォーク	休館日	10:00～ 会議室 かんたんイス体操	10:00～ ザ・筋トレ	10:00～ 会議室 ヒップエクササイズ	10:00～ 会議室 ザ・腹筋	10:30～ 水中関節痛予防体操
14:30～ 体幹バランス		15:00～ ザ・腹筋	14:30～ からだスッキリ体操	14:30～ 水中サーキット	14:30～ 姿勢改善体操	15:00～ アクアフィット
17:00～ リフレッシュストレッチ		19:00～ ポティーシェイブ	19:00～ 会議室 ボールエクササイズ	19:00～ 会議室 タオルエクササイズ	19:00～ 会議室 アクアストレッチ	19:00～ ザ・筋トレ
9(10時開館)		10	11	12	13	14
10:30～ 水中筋力アップ	休館日	10:00～ 会議室 ポティーシェイブ	10:00～ 生活筋力向上体操	10:00～ 会議室 ボールエクササイズ	10:00～ 会議室 イスエクササイズ	10:30～ 体幹バランス
14:30～ ザ・腹筋		14:30～ 水中運動教室	14:30～ 水中部分ヤセ	14:30～ 水中筋力アップ	14:30～ ポティーシェイブ	15:00～ 水中ウォーキング
17:00～ リフレッシュストレッチ		15:00～ からだスッキリ体操	19:00～ 会議室 ザ・筋トレ	19:00～ 会議室 ザ・筋トレ	19:00～ 会議室 ザ・筋トレ	19:00～ 姿勢改善体操
16(10時開館)		17	18	19	20	21
10:30～ 水中関節痛予防体操	休館日	10:00～ 会議室 姿勢改善体操	10:00～ ザ・腹筋	10:00～ 会議室 タオルエクササイズ	10:00～ 水中筋力アップ	10:30～ モーニングストレッチ
14:30～ ヒップエクササイズ		15:00～ ザ・筋トレ	14:30～ アクアストレッチ	14:30～ 水中ウォーキング	14:30～ 会議室 からだスッキリ体操	15:00～ 水中シェイプアップ
17:00～ リフレッシュストレッチ		19:00～ アクアフィット	19:00～ 会議室 ヒップエクササイズ	19:00～ 会議室 ザ・腹筋	19:00～ 会議室 水中ハードウォーク	19:00～ ポティーシェイブ
23/30(10時開館)		24	25	26	27	28
10:30～ 水中サーキット	休館日	10:00～ 会議室 タオルエクササイズ	10:00～ 生活筋力向上体操	10:00～ 会議室 イスエクササイズ	10:00～ 会議室 姿勢改善体操	10:30～ ヒップエクササイズ
14:30～ ザ・筋トレ		14:30～ 水中運動教室	14:30～ 水中シェイプアップ	14:30～ アクアフィット	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～ ヒップエクササイズ	19:00～ 会議室 姿勢改善体操	19:00～ 会議室 ボールエクササイズ	19:00～ 会議室 水中部分ヤセ	19:00～ 体幹バランス

※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

### ★営業時間について★

●火～土曜日 → 9:00～21:00 ●日・祝日 → 10:00～18:00 ●月曜日 → 休館

### ウォーキングプール利用不可時間のお知らせ

●9/4(火)、5(水) 終日 …… プール清掃のため。

### 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。