

コスモすまいる北野"直送便"



2022.7.1

くろっば

Vol.28

久留米市イメージキャラクター

【7月】"30分 無料運動教室" タイムスケジュール

				金	土	日
				1	2	3
■参加：当日先着順/受付：教室開始1時間前から保健センター-窓口にて受付開始 ※火、金曜日（9:15-）は、8:45より受付開始※日、祝日の朝（10:30-）のみ30分前受付 ■定員：会議室14名、多目的24名、プール19名（会議室・多目的レッスンは室内用シューズ必須） ■ご持参いただくもの ・フロア（多目的、会議室）...動きやすい服装、室内用シューズ、タオル、ドリンク ・プール...利用料、水着、スイムキャップ、ドリンク*プログラム前後の利用可 注）プールプログラム実施中はウォーキングのご利用はできません。						
月	火	水	木			
	5	6	7	8	9	10
	9:15【多目的】 リフレッシュストレッチ	《教室お休み》	10:00【会議室】 かんたん筋トレ	《教室お休み》	10:30【多目的】 リフレッシュストレッチ	10:30【プール】 水中ウォーキング
	15:00【会議室】 おなかシェイプ	14:30【プール】 水中ウォーキング	14:30【プール】 水中筋力アップ	14:30【会議室】 かんたん筋トレ	15:00【プール】 水中筋力アップ	14:30【会議室】 姿勢スッキリ体操
	19:00【会議室】 水中筋力アップ	18:15【会議室】 体幹バランス	19:00【会議室】 リフレッシュストレッチ	19:00【プール】 関節痛予防体操	18:45【多目的】 ボディシェイプ	17:00【多目的】 リフレッシュストレッチ
	12	13	14	15	16	17
	9:15【多目的】 ヒップエクササイズ	10:00【会議室】 かんたん筋トレ	10:00【会議室】 体幹バランス	9:15【多目的】 姿勢スッキリ体操	10:30【多目的】 おなかシェイプ	10:30【プール】 水中筋力アップ
	15:00【会議室】 姿勢スッキリ体操	14:30【プール】 水中ウォーキング	14:30【プール】 水中筋力アップ	14:30【会議室】 おなかシェイプ	15:00【プール】 関節痛予防体操	14:30【会議室】 ヒップエクササイズ
	19:00【プール】 関節痛予防体操	18:15【会議室】 ボディシェイプ	19:00【会議室】 ヒップエクササイズ	19:00【プール】 水中下腹部シェイプ	18:45【多目的】 かんたん筋トレ	17:00【多目的】 リフレッシュストレッチ
	19	20	21	22	23	24
	9:15【多目的】 姿勢スッキリ体操	10:00【会議室】 ヒップエクササイズ	《教室お休み》	9:15【多目的】 リフレッシュストレッチ	10:30【多目的】 かんたん筋トレ	10:30【プール】 水中ウォーキング
	15:00【会議室】 かんたん筋トレ	14:30【プール】 水中ウォーキング	14:30【プール】 下肢筋力アップ	14:30【会議室】 体幹バランス	15:00【プール】 水中筋力アップ	14:30【会議室】 かんたん筋トレ
	19:00【プール】 水中ウォーキング	18:15【会議室】 おなかシェイプ	19:00【会議室】 ボディシェイプ	19:00【プール】 水中筋力アップ	18:45【多目的】 体幹バランス	17:00【多目的】 リフレッシュストレッチ
	26	27	28	29	30	31
	《教室お休み》	10:00【会議室】 姿勢スッキリ体操	10:00【会議室】 ヒップエクササイズ	9:15【多目的】 おなかシェイプ	10:30【多目的】 体幹バランス	10:30【プール】 関節痛予防体操
	15:00【会議室】 体幹バランス	《教室お休み》	14:30【プール】 水中筋力アップ	14:30【会議室】 姿勢スッキリ体操	15:00【プール】 水中ウォーキング	14:30【会議室】 おなかシェイプ
	《教室お休み》	18:15【会議室】 かんたん筋トレ	19:00【会議室】 おなかシェイプ	19:00【プール】 水中パワーウォーキング	18:45【多目的】 ボディシェイプ	17:00【多目的】 リフレッシュストレッチ

新型コロナウイルス感染拡大防止のためマスク着用（プールを除く）、換気、消毒・除菌作業にご理解とご協力をお願いいたします。

※初めて保健センターをご利用される方は事前に北野保健センター利用者登録の手続きが必要となります。

北野保健センターよりお知らせ

■7月26日（火）27日（水）はウォーキングプールお休みです

上記期間中は換水清掃のため、ウォーキングプールはご利用いただけません。
ご迷惑をおかけしますが、ご理解の程よろしく申し上げます。

■コスモすまいる北野、「グリーンカーテン」チャレンジ中！

昨年に引き続き、きれいなアサガオを咲かせるためスタッフ一同頑張っています。



【北野図書館より】

北野図書館にはグリーンカーテンに関する本がたくさんそろっています。
暑い夏に向けてご参考ください。



■こまめな水分補給

マスク内は湿度が上がり、のどの渇きに気付きにくくなるため知らないうちに脱水症状になることもあります。
特に高齢者の方は、加齢により水分量が減っていることや体温調節機能が低下しているため、こまめな水分補給を心掛けましょう。



久留米市北野複合施設（コスモすまいる北野） TEL 0942-23-4500

■住所／〒830-1113 久留米市北野町中3253 ■開館時間／火曜日～土曜日 9:00～21:00, 日曜・祝日 10:00～18:00
■休館日／毎週月曜日, 12月29日～1月3日 ■管理者／株式会社イトマンスポーツスクール



トレーニング室より【体組成計導入】のお知らせ

トレーニング室にタニタ製のマルチ周波数体組成計を導入いたしました。肥満や生活習慣病の予防・改善には、まず自分のからだの状態を「知る」ことが大切です。今は健康であっても、将来の健康は自分自身で確保しなければなりません。体組成を継続的に計測して、日々の健康管理と維持・増進にお役立てください。使い方や測定値の見方、運動の進め方などご不明な点はスタッフまでお声かけください。プールご利用の方も測定いただけますので、是非お声かけください。



【体組成計でわかること】

- 基礎代謝量や内臓脂肪レベルなどを測定することができます
- 左右の腕と脚など各部位ごとの筋肉量や体脂肪量を測定することができます

イベント・体験会・その他のご案内

～♪楽しく♪鉄棒・マット・リズム運動～

大人気！“キッズチャレンジ教室”開催

期日：7月15日・22日・29日・8月5日・12日・19日・26日
全7回 / 毎週金曜日

時間：16:30～17:40 (70分)

対象：小学1年～3年生

料金：5,390円

定員：10名 (先着順)

申込：7月1日 (金) より 総合窓口、直接お電話にてお申込み下さい。(WEBからのお申込みも可能です)

持物：室内用シューズ・タオル・飲み物・マスク

指導者：砥綿



3年後の健康が気掛かりな方

「アクティブ健康教室」参加者募集

- 応募資格 △65歳以上の方
△運動を始めようかなと思っている方
△新たなきっかけを探している方

■募集要項

- ①男性限定コース：木曜日11:00-12:00
- ②一般コース(男女)水曜日11:00-12:00

期間：①②8-11月まで-①②各14回実施※祝日除く

定員：①②各⑩名 (先着順)

料金：7,700円

持ち物：動きやすい服装・室内シューズ・飲み物・タオル・マスク

申込：7月1日 (金) より 総合窓口又はお電話にてお申込ください

◎久留米市出前講座◎

【8月】“歴史と体験～まが玉作り～”

期日：8月7日(日) 10:30～12:00

講師：久留米市役所 文化財保護課

費用：300円※材料費込み

対象：定員：15名 (先着順)

申込：7月1日 (金) より

総合窓口又はお電話にてお申込ください

お子様の夏休みの自由研究にいかがですか？



～英語の曲に合わせて～

“0歳からの親子えいごレッスン”

対象：6ヶ月から未就学児 (3歳になるまで)

期日：火曜日 10:00-11:00 (レッスン40分間)

費用：3,300円 ※兄弟姉妹割引あり

回数：月3回 /年36回

定員：18名 (9組) ※先着順

講師：稗島 由加里

体験できます

¥1,100 (税込)

※お一人様1回まで

～盛り上がってます！北野ポッチャプロジェクト～

“ポッチャ無料教室”

期日：7月 ①16日 (土) ②30 (土) ※会議室

時間：11:00～12:00 (60分)

対象：どなたでも

定員：①・② 各8名 (先着順)

申込：7月1日(金) より

持物：室内用シューズ・飲み物・マスク



“ハニーズダンスアカデミー”無料体験会

期日：① 7/2 ② 7/9 ③ 7/16 (土)

時間：11:30～12:30 (60分)

対象：年少～小学生 (おひとり様1回のみ)

定員：各回2名 上記日程より1つお選びください

持物：動きやすい服装・室内用シューズ・飲み物・マスク



【公式サイト】

“からだを使って、あたまを使う” 運動プログラム

北野で“コグニサイズ教室” 無料体験会

コグニサイズ

運動課題・認知課題。これらを両方同時に行い、心身の機能を効率的に向上させます。

運動課題 からだを使う

認知課題 あたまを使う



運動機能



認知機能

コグニサイズとは？

国立長寿医療研究センターHPより

国立長寿医療研究センターが開発された運動と認知課題を組み合わせた認知症予防を目的とした運動プログラムです

期日：①7月20日 (水) 10:30～12:00 (研修室)

②7月27日 (水) 13:00～14:30 (会議室)

定員：①②各15名 (先着順)

申込：7月5日 (火) より

総合窓口、又はお電話にてお申込ください

持物：動きやすい服装、室内用シューズ、飲み物、マスク

※研修室は、外履き可 (サンダル不可)

～経験豊富な保育士がお子様をお預かりします～

“託児でリフレッシュ” 7月は土曜日です

期日：7月①2日・②9日・③16日・④23日・⑤30日

時間：10:00～12:00

対象：未就学児※要事前予約 (前日17:00まで)

費用：無料※保護者は施設利用 (210円)

定員：①～⑤各6名 (先着順)

- 先着順のイベントに参加希望の方は、お早めに申込ください。
- 今後の社会情勢および参加状況等により、内容変更・中止になる場合がございます。
- 記載の料金は、すべて税込みとなります。