

コスモすまいる北野"直送便"

2022.8.1

くろっば

久留米市イメージキャラクター

Vol.29



【8月】"30分 無料運動教室" タイムスケジュール

月	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7
休館日	9:15【多目的】 リフレッシュストレッチ	10:00【多目的】 かんたん筋トレ	10:00【会議室】 姿勢スッキリ体操	9:15【多目的】 ヒップエクササイズ	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】 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】 下肢筋力アップ	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】 体幹バランス
	19:00【プール】 水中筋力アップ	18:15【会議室】 ボディシェイプ	19:00【会議室】 体幹バランス	19:00【プール】 水中ストレッチウォーキング	18:45【多目的】 リフレッシュストレッチ	17:00【多目的】 リフレッシュストレッチ
	9	10	11	12	13	14
	9:15【多目的】 体幹バランス	10:00【会議室】 ヒップエクササイズ	10:30【会議室】 おなかシェイプ	9:15【多目的】 かんたん筋トレ	10:30【多目的】 姿勢スッキリ体操	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	≪教室お休み≫	15:00【プール】 水中筋力アップ	14:30【多目的】 姿勢スッキリ体操
	19:00【プール】 関節痛予防体操	18:15【会議室】 かんたん筋トレ	17:00【多目的】 リフレッシュストレッチ	19:00【プール】 水中下腹部シェイプ	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
	16	17	18	19	20	21
	≪教室お休み≫	10:00【会議室】 体幹バランス	10:00【会議室】 ヒップエクササイズ	≪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】 関節痛予防体操
	15:00【会議室】 リフレッシュストレッチ	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】 かんたん筋トレ	15:00【プール】 水中ウォーキング	14:30【多目的】 ヒップエクササイズ
	19:00【プール】 水中ウォーキング	18:15【会議室】 ヒップエクササイズ	19:00【会議室】 ボディシェイプ	19:00【プール】 ヨガウォーキング	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
	23	24	25	26	27	28
	9:15【多目的】 おなかシェイプ	10:00【会議室】 姿勢スッキリ体操	10:00【会議室】 かんたん筋トレ	≪教室お休み≫	10:30【多目的】 ヒップエクササイズ	10:30【プール】 水中筋力アップ
	15:00【会議室】 体幹バランス	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	≪教室お休み≫	15:00【プール】 関節痛予防体操	14:30【会議室】 おなかシェイプ
	19:00【プール】 水中筋力アップ	18:15【会議室】 ボディシェイプ	≪教室お休み≫	19:00【プール】 水中パワーウォーキング	18:45【多目的】 おなかシェイプ	17:00【多目的】 リフレッシュストレッチ
	30	31	■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・多目的の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。			
	9:15【多目的】 かんたん筋トレ	10:00【会議室】 おなかシェイプ				
	15:00【会議室】 ヒップエクササイズ	14:30【プール】 水中ウォーキング				
	19:00【プール】 関節痛予防体操	18:15【会議室】 体幹バランス				

9月・10月 "よかところ北野 日曜限定教室"のご案内

No	教室名	期日	時間	定員	指導者
①	ボクサDEシェイプ	9月11日(日)	15:00~16:00	22	玲
②	【NEW】ボディメンテナンス 骨盤体操Q-Ren	9月25日(日)	10:00~11:00	24	藤田
③	【NEW】筋活教室	9月25日(日)	15:00~16:00	22	山畑
④	パワーヨガ	10月9日(日)	10:00~11:00	24	吉清水
⑤	ボクサDEシェイプ	10月9日(日)	15:00~16:00	22	玲
⑥	ポルトブラ	10月23日(日)	10:00~11:00	24	藤田
⑦	ZUMBA	10月23日(日)	15:00~16:00	22	泉

- ★対象：18歳以上の方
- ★料金：各回 660円
- ★場所：多目的ルーム
- ★申込：8月3日(水)13時より受付開始
- ◎- 電話もしくは総合窓口にて申込
- ◎- WEB申込可
- ◎- 全て先着順になります
- ◎- 各開催日3日前迄のご入金にご協力ください

携帯カメラもしくはアプリより読み込ませてください



WEB登録
コスモすまいる北野のイベントや教室申込が携帯もしくはパソコンからも申込が可能です。この機会にぜひご登録ください。

注意) 状況により内容変更・中止になる場合がございますので予めご了承下さい

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（自宅でできるトレーニングのご紹介）

今回は自宅でできる体幹トレーニングをご紹介します。体幹を鍛えると腰痛予防や姿勢改善などの効果があります。また、プランクは腰への負担も少ないため、安全で効果的にお腹を引き締めることができます。



1. うつぶせの状態になります。
2. 両肘が肩の真下に来るように、90度に曲げて床に付けてください。
3. 両腕と肘を床に付けたまま、両足を伸ばして、つま先を付けた状態で体を浮かせます。
4. 頭から足まで 一直線にし、腰を下げたり浮かさないように行います。

⇒ イベント・体験会・その他のご案内

“親子タイルクラフト”教室！！

期日：8月21日（日）10:00～11:30
 対象：年長～小学6年生
 料金：1,550円 / 材料代込
 定員：9組（先着順）※子供1名・大人1名で1組
 講師：山田 由利子
 申込：8月3日（水）13時 ※締切：8月16日（火）17時まで
 持物：マスク
 内容：フォトフレームとコルクボードをお子様でも簡単にタイルでオリジナルに飾りつけし作成できます。
 ◆託児部屋あり※未就学児まで（事前予約が必要です）



頭も体も「若返り」健康体操の決定版
 身体と頭の老朽化を正しく知って「笑って・楽しく・いい汗かいて」
北野で“コグニサイズ教室”

大好評につき 第2弾体験会 無料
 期日：① 8月19日（金）10:30～12:00（会議室）
 ② 8月23日（火）13:00～14:30（会議室）
 定員：①② 各15名（先着順）※おひとり様1回限り
 申込：8月3日（水）13時より
 持物：動きやすい服装、室内用シューズ、飲み物、マスク

コグニサイズとは？
 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

～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” ※8月は計4回実施

期日：8月①3日（水）②10日（水）③21日（日）④24日（水）
 時間：10:00～12:00
 対象：未就学児※要事前予約（前日17時まで）
 費用：無料※保護者は施設利用（210円）
 定員：①～④各6名（先着順）

⊕久留米市出前講座⊕

“避難所運営ゲーム” 無料

期日：9月11日（日）10:30～12:00
 講師：久留米市役所 防災対策課
 内容：図面を使って避難所のシミュレーションをおこないます
 費用：無料
 定員：15名（先着順）
 申込：8月3日（水）13時より
 総合窓口又はお電話にてお申込ください

ご家族でのご参加もお待ちしております



“骨密度測定会”～骨の密は避けなide～

期日：8月19日（金）・20日（土） 無料
 場所：コスモすまいる北野 研修室
 時間：①13:00～ ②13:30～ ③14:00～ ④14:30～
 内容：骨密度測定のみ（約15分）
 対象：高校生以上
 定員：各8名 ※①～④からひとつお選びください（先着順）
 申込：8月3日（水）13時より
 ※動きやすい服装でお越しください。（スカート・ストッキング不可）

“ハニーズダンスアカデミー”無料体験会

期日：① 8/6 ② 8/20 ③ 8/27（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 【公式サイト】
 持物：動きやすい服装・室内用シューズ・飲み物・マスク



～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

～はまる人続出！北野でポッチャ～

“ポッチャ無料教室” 無料

期日：8月①20日（土）②27（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：8月3日（水）13時より
 持物：室内用シューズ・飲み物・マスク



期日：8月7日（日）9:00-13:00
 場所：コスモすまいる北野横 北野体育館
 内容：スポーツ鬼ごっこポッチャにチャレンジしよう！
 対象：未就学児・小学生・中学生・保護者・大人
 定員：42名
 費用：330円/人（税込）※菓子、飲料水・保険含む
 服装：動きやすい服装と室内シューズ・タオル
 締切：8月5日（金）
 申込電話番号：080-3738-9860 担当：黒肱（クロヒジ）まで

○ 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、すべて税込となります。