



コスモすまいる北野（保健センター・包括支援センター・北野図書館）×久留米創生プロジェクト（久留米商工会議所）のコラボ企画

秋の感謝祭

秋の大測定会 きたの!



11月6日

日よう

QRコードの申込フォームから
ご予約の方には、もれなく参
加賞を贈呈（先着順）



現役世代大歓迎（20歳以上）方どなたでもOK！
帰りに結果が分かる！あなたの体力どのくらい？

① 大人の体力テスト

無料

- 会場：コスモすまいる北野 多目的室・研修室
- 定員：毎時間 10名程度
 - ①-10:00~11:00 /②-11:00~12:00
 - ③-13:00~14:00 /④-14:00~15:00 /⑤-15:00~16:00
- 参加費用：無料
- 受付開始：10月4日（日）13:00より先着順
- 受付方法：①電話 /②直接窓口 /③WEB
- 服装：動きやすい服装、室内シューズ、マスクの着用

★テスト項目

- ①-骨密度測定
- ②-身体組成測定
- ③-握力
- ④-長座体前屈
- ⑤-ファンクショナルリーチ
- ⑥-閉眼片足立ち
- ⑦-バランス歩行テスト
- ⑧-2"ステップテスト
- ⑨-足把持筋力（あしはじ筋力）

コスモすまいるスタッフ
が、正確、安全な測
定をサポートします！



★注意事項※1...開始15分前までにご来館ください。※2...当日は、検温、申込書（同意書含む）、事前アンケートにご記入をお願いします。※3...受付場所...コスモすまいる北野内 管理事務所※4...発熱、体調不良の場合、ご参加をお控え頂きます様お願い致します。日々の体調管理をお願い致します。※施設内の感染症予防対策ご理解ご協力をお願い致します。



①-骨密度測定...超音波法による測定。骨折を予防する為に密度を計測しましょう！



⑦-バランス歩行テスト...バランス年齢を把握するテストです。長さ5mの板上を継脚歩行（8歩）、クリアしたら次の板に移動（だんだん細く）板から落ちた時点で終了！



⑨-足把持筋力...足の指の握力測定です。足指の力は若さのバロメーター！足の指の筋力落ちていませんか？

② その他盛り沢山イベント



【北野図書館】たくさんあるよ
『リサイクル古本市』
北野図書館で使わなくなった本の
無償配布を行います
◆場所：視聴覚室10:00~
※おひとりさま10冊迄
※9:30より整理券配布
※配布本がなくなり次第終了

【北野図書館】の
『北野シネマ館』
<上映タイトル>
「スパイの妻」
◆場所：会議室
◆時間：①14:00-16:00
◆定員20名迄
※事前予約不要

【包括支援センター】
『脳年齢』・『血管年
齢』測定会
◆場所：交流広場
◆時間：①10:00-12:00
②13:00-15:00
※おひとり様1回迄
※お時間になり次第終了
※事前予約不要

【保健センター】
保健師による
『CKD（慢性腎臓
病）』のお話
◆場所：交流広場
◆時間：10:00-12:00
※検尿キット配布（先着順）

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／株式会社イトマスポーツスクール




“よかところ北野 日曜教室”のご案内 ※各申込10月4日より先着順

<p>① ボディメンテナンス 期日:11月13日 時間:10:00~11:00 定員:24名 講師:藤田</p> <p>ひと言 PR セルフマッサージをメインにストレッチを行い、血行促進を促します</p>	<p>② 筋活教室 期日:11月13日 時間:15:00~16:00 定員:22名 講師:山畑</p> <p>ひと言 PR 各個人の体力レベルに応じて運動負荷を調整します。老若男女どなたでもご参加可能です。</p>	<p>③ リラックスヨガ 期日:11月27日 時間:10:00~11:00 定員:24名 講師:ひろむ</p> <p>ひと言 PR ヨーガで脳や心をクリアに日曜の朝にピッタリな内容です。</p>	<p>④ ZUMBA 期日:11月27日 時間:15:00~16:00 定員:22名 講師:泉</p> <p>ひと言 PR ラテン系ダンスフィットネスで楽しく運動!</p>
---	--	--	---

申込方法はコチラ

★申込: ①電話 /②窓口 /③WEB
★料金: 各660円※18歳以上の方
★支払: 開催日の3日前迄

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可能です。この機会にぜひご登録ください。



測定会・体験会・その他のご案内 ※各申込10月4日より先着順

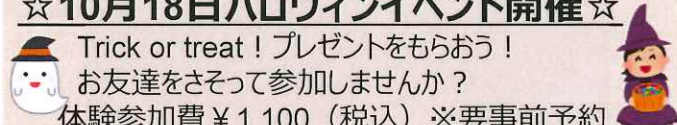
～英語の曲に合わせて～

“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)
料金: 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

☆ **10月18日ハロウィンイベント開催☆**

Trick or treat! プレゼントをもらおう!
お友達をさそって参加しませんか?
体験参加費 ¥1,100 (税込) ※要事前予約




“ハニーズダンスアカデミー”体験会

期日: 10月/① 1日 ② 8日 ③ 15日 (土)
時間: ①②③ 11:30~12:30 (60分)
対象: 年少~小学生
費用: 無料 ※1回のみ
定員: ①②③ 各回2名
上記日程より1つお選びください

要事前予約 (前日まで)

♪ 入会キャンペーン実施中♪

【入会特典内容】
※対象: 10月末までにお申込みの方
①入会金半額
②初月月会費半額
③レプリカユニフォームSサイズプレゼント

【公式サイト】


～骨の密は避けないで～

“骨密度測定会”

期日: ◆10月19日 (水)
①14:00~②14:30~③15:00~④15:30~
◆10月20日 (木)
①10:00~②10:30~③11:00~④11:30~
内容: 骨密度測定のみ (約15分)
対象: 18歳以上
定員: 各8名 ※①~④からひとつお選びください (先着順)
※スカート・ストッキング不可

無料



～盛り上がってます!～

“ボッチャ無料教室”

期日: 10月①21日 (金) ※会議室 ②28日 (金) ※研修室
時間: ①② 10:45~11:45
対象: どなたでも
費用: 無料
定員: ①・② 各8名 (先着順)
持物: 飲み物・マスク
※21日ご参加の方は、室内用シューズが必要になります




～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”

期日: 10月①5日・②12日・③19日・④26 (水)
時間: 10:00~12:00
対象: 未就学児
料金: 無料※保護者は施設利用 (210円)
定員: ①~④各6名 (先着順)

要事前予約 (前日17:00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。

北野保健センターよりお知らせ

■ **11月1日 (火)・2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お願いたします。

