

北野図書館よりお知らせ

【「読書強化月間」の取り組み】

◎11月5日(土)11:00より、コスモすまいる北野会議室において「秋のおはなし会」を開催いたします。おはなしボランティアの皆さんによる「グループ別のおはなし会」です。対象が『幼児～大人まで』それぞれテーマがあるなど、特徴のある「おはなし会」になります。

◎図書館内の特設展示場におきましては『発見！司書のおすすめ本』、『とびだす絵本大集合！』などを展示いたします。皆様のご来場をお待ちしております。

【臨時休館のお知らせ】

◎**11月24日(木)～11月30日(水)まで**、図書館システム入替のため市内すべての図書館・図書関連施設が休館となります。大変ご不便おかけしますがご理解とご協力をお願いいたします。



トレーニング室より 自宅でできるストレッチのご紹介

今回は肩甲骨周辺（背中）・胸の筋肉をほぐすストレッチをご紹介します。肩甲骨周辺の血行を良くし、肩周辺のこりや痛みを改善することができます。また胸を開くことで呼吸がしやすくなり、リラックス効果もあります。疲れを感じたら実行してみましょう。



■ 背中 ■

【動作】
①前で手を組み、肩甲骨を開きます
②顎を軽く引き背中を丸めます
【秒数】
ゆっくり5呼吸（30秒）



■ 胸 ■

【動作】
①後ろに手を組み、肩甲骨を寄せます
②顎を軽く上げて胸を張ります
【秒数】
ゆっくり5呼吸（30秒）

保健センターより 12月“日曜限定教室”のご案内 ※申込：11月4日(金)～

① ファイトマーシャル

期日:12月11日
時間:10:00～11:00
定員:12名



講師:佐々木

ひと言 PR
音楽に合わせてリズムよくパンチやキックを行う格闘技系のエクササイズ

② ボクサでシェイプ

期日:12月11日
時間:15:00～16:00
定員:22名



講師:玲

ひと言 PR
シェイプアップやストレス解消に効果的

③ ポルドブラ

期日:12月25日
時間:10:00～11:00
定員:24名



講師:藤田

ひと言 PR
立つピラティスとも呼ばれ、ゆっくりとした動きで体幹も使います

④ 初級エアロ

期日:12月25日
時間:15:00～16:00
定員:22名



講師:田中

ひと言 PR
エアロピクスと筋トレ(軽いダンベルを使用)一遍に楽しめるレッスンです

申込方法はこちら

- ★申込：電話 / 窓口 / WEB ※先着順
- ★費用：① ¥1,100 / ②③④ ¥660
- ★対象：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、携帯からも可能です。この機会にぜひご登録ください。



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



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

コグニサイズとは？

国立長寿医療研究センターが開発し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：① 11月16日(水) 13:00～14:00 (研修室)

② 11月18日(金) 13:00～14:00 (会議室)

定員：① 10名 ② 15名 (先着順 ※初めてご参加の方優先)

対象：40歳以上の方

持物：動きやすい服装(スカート不可)、室内用シューズ、飲み物、マスク ※研修室は外履き可 (サンダルは不可)

2023年1月～「コグニサイズ教室」開講予定

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。



～プロが教える～

“手作り味噌”教室

醤油みそ醸造元
株式会社不二家(筑後市)

期日：11月20日(日)

時間：10:00～12:00

費用：2,200円※材料費(容器代)込み

※親子でご参加の場合は2名で1名分の材料

定員：16名程度(先着順)

親子でのご参加
大歓迎！
お子様1名+大人1名

当日作ったお味噌(約1kg)はお持ち帰りいただけます

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

ご夫婦でのご参加大歓迎！

■募集要項

①水曜日コース(男女) 11:00～12:00

②木曜日コース(男女) 11:00～12:00

期間：①②12月～2023年3月まで

①②各14回実施※祝日除く

定員：①②各10名(先着順)

費用：7,700円

持物：動きやすい服装・室内靴・飲み物・タオル・マスク

親子はがき絵教室

※作品はイメージです

～年賀状(2023年)を作成しましょう～

期日：12月3日(土) 時間：13:00～14:30

費用：1,100円(税込)※材料代込み

定員：8組(先着順)

大人1名に対しお子さま1名(年中～)

※大人1名での参加も大歓迎！

※お子さま1名でご参加の場合は小学2年生からOK！

申込：11月4日(金)～12月1日(木)

持物：マスク

講師：牟田 克子



～歩いて楽しい～

“ルディックウォーキング教室”

期日：11月30日(水) 会議室集合

時間：10:30～12:00(90分)

対象：18歳以上

費用：500円/1回 ※レンタルポール代込み

定員：8名(先着順)

持物：運動靴(外履き)・飲み物・帽子

2km程度
ウォーキング
予定

～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

～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”

要事前予約
(前日17:00まで)

期日：11月①5日・②12日・③19日・④26(土)

時間：10:00～12:00

対象：未就学児

費用：無料※保護者は施設利用(210円)

定員：①～④各6名(先着順)

