



新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。

旧年中はコスモすまいる北野をご利用頂き誠にありがとうございました。本年も、よかところ北野町の複合施設として、皆様に大変満足頂ける様頑張ってお参りますので、何卒よろしくお願い申し上げます。

今年は、1月4日（水）9時から通常開館致します。

令和5年 コスモすまいる北野 館長 市丸貴祐

北野図書館

1. 新年1月5日より開館します



2. 休館日のお知らせ

年未年始／12月28日（水）～ 2023年1月 4日（水）

久留米市北包括支援センター

1. 新年1月4日より開館します

北包括イメージキャラクター

きたミ

きたソウ

2. 地域包括支援センターは...



「高齢者に関する相談窓口」のことで

介護に関する相談や悩み、健康や福祉について等、

さまざまな相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。

保健センターより 子どもイベント開催のお知らせ

運動能力を知るチャンス！ 帰りに結果が分かる！

コスモすまいる北野×久留米創生プロジェクト（久留米商工会議所）によるコラボ企画

2023年

子どものスポーツテスト

日時 1月29日（日）10時スタート

★テスト種目★

身長体重測定後

- ① 握力
- ② 長座体前屈
- ③ 立ち幅跳び
- ④ バランスウォーク（BCWT）
- ⑤ シャトル投げ
- ⑥ 捕球（選択可）
- ⑦ 20mシャトルラン（選択可）

◆スケジュール（予定）◆

- ① 検温、申込書記入※1
- ② 準備運動
- ③ 測定 ④ アドバイス
- ⑤ 親力診断（希望者）

※1...コスモすまいる北野内管理事務所にて同意書とアンケートの記入をお願いします。

（開始15分前迄）尚、発熱や体調不良の場合、参加はお控えください。体調管理徹底のご協力をお願いします

無料

(1) 日 時：2023年1月29日（日） 時間帯：10:00～16:00

(2) 会 場：コスモすまいる北野横 北野体育館

(3) 対 象：年長～小学3年生

(4) 定 員：各8名限定※先着順（①②→年長の方が対象となります）

①10:00～11:00 ②11:00～12:00 ③13:00～14:00 ④14:00～15:00 ⑤15:00～16:00

(5) 申 込：2023年 1月 8日（日）10:00～ 電話もしくは総合窓口のいずれかでお申込み下さい

(6) 締 切：2023年 1月22日（日）17:00まで

(7) その他：感染状況により中止する場合がございます。当日は動きやすい服装で室内シューズを持参ください。



保健センターより 2月“日曜限定教室”のご案内 ※申込：1月10日(火)～

① 骨盤エクササイズ

期日:2月12日
時間:10:00～11:00
定員:24名

講師:藤田



ひと言 PR

関節可動域の向上と自律神経の調整を目指したエクササイズ

② マーシャルファイト

期日:2月12日
時間:15:15～16:15
定員:15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

③ 脂肪燃焼教室

期日:2月19日
時間:10:00～11:00
定員:22名

講師:牟田口



ひと言 PR

ハードな運動と休息を繰り返すことでエネルギーを消費し“脂肪燃焼”の効果が期待できます

④ ボクサでシェイプ

期日:2月19日
時間:15:15～16:15
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

⑤ リラックスヨガ

期日:2月26日
時間:10:00～11:00
定員:24名

講師:ひろむ



ひと言 PR

ヨガで脳や心をクリアに日曜の朝にピッタリな内容です

⑥ 初級エアロ

期日:2月26日
時間:15:15～16:15
定員:22名

講師:田中



ひと言 PR

エアロビクスと筋トレ(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：①③④⑤⑥ ¥660
② ¥1,100
- ★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登録ください



イベント・体験会・その他のご案内

～盛り上がってます！～

“ボッチャ無料教室”

期日：1月24日(火) ①10:30～ / ②13:30～
1月31日(火) ③10:30～ / ④13:30～

時間：①②③④各60分

対象：どなたでも

費用：無料

定員：①②③④各6名(先着順)

持物：飲み物・マスク

場所：研修室



31日
トーナメント戦あり

～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：1月①7日・②14日・③21日・④28日(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：①～③各6名(先着順)

要事前予約
(前日17:00まで)



“ハニーズダンスアカデミー”体験会

期日：1月①7日 ②14日 ③21日(土)

時間：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)



【公式サイト】



～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



2・3月金曜 限定教室 かんたん“ZUMBAゴールド”のご案内

→全8回(2月3・10・17・24 / 3月10・17・24・31) 15:15～16:15

【教室紹介】

ZUMBAをやってみたいけど、私には無理とあきらめていた方におススメのプログラム「ZUMBAゴールド」。
普通のZUMBAよりとにかく簡単！インストラクターからの言葉かけがあるので踊りやすい。でも、しっかり筋肉を使って脳トレにもなる運動です。ダンスの初心者・シニアの方大歓迎。「私には無理→私にもできた」のZUMBAクラスの登場です！

開講前の
無料体験会
はこちら

日時：2023年1月①20日 ②27日(金) 15:15～16:15

定員：①②各22名 ※先着順

場所：多目的ルーム

申込：2023年1月14日(土) 13:00より

電話もしくは総合窓口のいずれかでお申込み下さい

(※2月3日からの正式申込は1月24日(火) 13:00より開始いたします ※費用：¥5,280)



講師:長谷川