



## 新規教室開講のお知らせ



大変長らくお待たせしました。コグニサイズ教室開講のご案内です。出来ないから面白い！出来たら楽しいけど頭は使っていない？次々と変化するプログラムに頭と体が対応し、気づけば体も頭も軽くなってる！笑いながら楽しみながらできる運動「おもしろエクササイズ」です。

## 認知症を正しく知って、若返り健康プロジェクト！ からだを使って、あたまを使う、二重課題運動（デュアルタスク運動） 「北野コグニサイズ教室」

コグニサイズは体を動かしながら頭を使う運動で、英語のコグニション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせた造語です。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

- 日時： 3月23日～9月21日 13:00～14:15  
※毎週木曜日に開催
- 対象： 50歳以上の方
- 費用： 月払い×7ヶ月（24回）分＝計13,200円（税込）  
（内訳） 3月/1,100円（2回）  
4月/2,200円（4回）  
5月/1,650円（3回）  
6月/2,200円（4回）  
7月/2,200円（4回）  
8月/2,200円（4回）  
9月/1,650円（3回）

※参加費用は、月の初回日に月謝袋を徴収致します  
※上記費用に資料代及び認知機能テスト代含む

- 定員： 15名（先着順になりますのでお早目にお申込みください）
- 申込： 2月2日（木）13:00より、お電話又は直接総合窓口にて申込
- 持物： 運動ができる服装、飲み物、上履き、マスク
- 内容： コグニサイズ体操
- 講師： 延 英則（コグニサイズ指導員）
- その他： 下記日時にて認知症機能テスト(NCGG-FAT)を行います  
・2月16日（木）①14:00～/②15:00～/③16:00～  
・2月24日（金）④10:00～/⑤11:00～/⑥12:00～  
※各時間定員3名まで（おひとり様30～50分程度かかります）



コグニサイズ教室の詳細内容につきましては、総合窓口にて専用チラシをご準備しております。

## 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

100から3ずつ引き算していくと…  
100、97、94、91、え〜っと……

運動機能 + 認知機能

スタート

④パイナップル ⑤ルビー ①リンゴ ②ゴリラ ③ラッパ

短時間でもよいので、毎日行うことが大切です。

参考資料：国立長寿医療研究センター

## 【教室の内容（予定）】

- ・**メディカルチェック**  
その日の体調をチェックします
- ・**健康講話**  
健康に関するお話
- ・**運動前後ストレッチ**  
けが予防の為の準備運動
- ・**コグニステップ**
- ・**コグニ体操**

## 保健センターよりお知らせ

### ■ 2月28日（火）・3月1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いたします。



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




# 3月“日曜限定教室”のご案内 ※申込：2月8日(水)～

<p><b>① 脂肪燃焼エアロ</b> 期日:3月12日 時間:10:00～11:00 定員:22名 講師: 實藤</p> <p>しっかり身体を動かして脂肪燃焼！気持ちよく汗をかいてリフレッシュ</p>	<p><b>② ZUMBA</b> 期日:3月12日 時間:15:15～16:15 定員:22名 講師: 泉</p> <p>ラテン系の音楽に合わせて楽しく運動</p>	<p><b>③筋活教室</b> 期日:3月19日 時間:10:00～11:00 定員:22名 講師: 山畑</p> <p>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><b>④ ボクサでシェイプ</b> 期日:3月19日 時間:15:15～16:15 定員:22名 講師: 玲</p> <p>シェイプアップやストレス解消に効果的</p>
---	---	---	---

**申込方法はコチラ**

★申込：電話 / 窓口 / WEB ※先着順  
★費用：各660円  
★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。



## 教室・体験会・その他のご案内◎ 各申込2月4日(土)～

醤油みそ醸造元 株式会社不二家(筑後市)

～プロが教える～

### “味噌玉作り”教室

期日：3月19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(お一人ずつの材料でも可※保護者様でお客様のサポートをお願いします)  
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


当日作った味噌玉はお持ち帰りいただけます

～骨の密はノーディスタンス～

### 骨密度測定会

無料&予約不要

期日：①2月22日(水) 10:00～12:00  
②2月25日(土) 13:00～15:00  
場所：交流広場  
対象：18歳以上  
備考：①足首測定の為、ストッキング・タイツ不可  
②測定ご希望の方は、総合窓口にお声かけください  
③測定希望者が多数の際、お待たせする場合がございますので予めご了承下さい




### “ハニーズダンスアカデミー”体験会

期日：2月/①4日 ②11日 ③18日(土)  
時間：①②③11:30～12:30(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：2月末までにお申込みの方  
①入会金半額  
②ポンポンプレゼント

【公式サイト】  


～歩いて楽しい～

### “ルディックウォーキング教室”

期日：2月 ①17日(金) 10:30～12:00(90分)  
②24日(金) 13:30～15:00(90分)  
場所：研修室集合  
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・飲み物・帽子※リュックでのご参加をおすすめします

【当日の流れ】

座学 ポールの選び方など 20分程度	ストレッチ	2km程度 ウォーキング 予定	コスモすまいる 北野戻り 終了
--------------------------	-------	-----------------------	-----------------------

～英語の曲に合わせて～

### “0歳からの親子えいごレッスン”

期日：火曜日 10:00～11:00(レッスン40分間)  
対象：6ヶ月から未就学児(3歳になるまで)  
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)  
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”

期日：2月①1日・②8日・③15日・④22日(水)  
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)

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。  
○記載の料金は、すべて税込となります。  
○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。