



“保健センター”より自宅で出来るチェアエクササイズのご紹介

運動は、大きく分けて4つの種類に分かれます。①ストレッチ ②有酸素運動 ③筋力トレーニング ④平衡感覚と4つの種類の運動をバランス良く行うことでケガのリスクを軽減し、日常生活のパフォーマンスを上げる効果が期待できます。

今回は、簡単なチェアエクササイズでストレッチと筋力トレーニングをご紹介します！是非お試しください。

(膝や腰、各関節に痛み感じるときには運動を中止しましょう。無理をせず運動を行いましょう)

【①ストレッチ 足うらのばし】

ハムストリングスと下腿三頭筋のストレッチ

③ 胸を張り
上体を前に倒す

② 片足を
前に伸ばす

① 椅子に
浅く座る

ポイント！ つま先を天井に向け、膝を曲げないようにしましょう (左右各10秒程度)

【②筋トレ 両足あげそらし】

下腿三頭筋と前脛骨筋の筋トレ

① 椅子の
背もたれ
をつかむ

② つま先の
上げ下ろし

③ かかとの
上げ下ろし

ポイント！ ②と③を交互に繰り返しましょう (回数:交互に10回程度)

【③筋トレ スロースクワット】

大腿四頭筋と大殿筋の筋トレ

5秒かけて座る

② 背筋をまっ
すくにし、そのま
ま膝を曲げなが
らゆっくり立ち
座りをくりかえす

① 足は肩幅くらいに
開き手は腰にあてる

5秒かけて立つ

ポイント！ 膝はつま先よりも前に出さないようにしましょう (回数:5回程度)



“久留米北地域包括支援センター”よりお知らせ



包括支援センターは久留米市が設置主体となり、保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員等を配置して、65歳以上の高齢者の健康保持及び生活の安定の為に必要な援助を行うことにより、包括的に高齢者の支援を行うところです。

☆こんな悩み・ご心配はありませんか？☆

- ・介護保険サービスを使うにはどうしたらいいの？
- ・いつまでも健康で元気な生活を続けるにはどうすればいいの？
- ・最近もの忘れがひどくなってきた。認知症？どこに相談すればいいの？
- ・ご近所から怒鳴り声が聞こえる・・・もしかして高齢者虐待？ 等



健康・福祉・医療・介護等高齢者の日常に関する相談や支援については来所・電話・訪問にて相談対応を行っております。お気軽にご相談ください。

住所：久留米市北野町中3253番地
TEL：0942-23-1055

時間：月曜～金曜 8:30～17:15

北包括イメージキャラクター
きたみ きたソウ



“北野図書館”よりお知らせ



5月21日(日) 11時より、視聴覚室において上映会(北野シネマ館)を行います。今回は子ども向けで「忍たま乱太郎の宇宙大冒険～地球の段・はやぶさ2の段～」を上映します。

北野図書館では、「赤ちゃん向けお話し会 親子 DE すまいる ととけっこう」を4年ぶりに再開しました。0～2歳のお子さん、その保護者のためのおはなし会です。毎月第4金曜日の11時より、視聴覚室において行います。5月は26日を予定しています。

いずれも申し込みは不要です。直接会場へお越しください。なお、当日参加者が多い場合は人数制限させていただきます。あらかじめご了承ください。

5月特設
展示予定

- <一般向け>『体力維持・向上をめざそう』『日本の植物学の父 牧野富太郎特集』
- <児童向け>『ぐりとぐら60周年』『母の日のおはなし』

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



★WEB登録をおすすめしてます★

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。この機会にぜひ登録ください。



- ①- 「はじめてご利用の方」を クリック
- ②- 利用規約を必ずお読みいただいた後、「同意する」を クリック
- ③- “サービス利用情報”画面の「会員番号をお持ちでない方はこちら」を クリック
- ④- ご自身のメールアドレスを入力し「送信」→受信BOXにメールが届いているか確認
- ⑤- 届いたメールのURLを開き、必要事項を入力 「※印」は全て
- ⑥- 登録したメールアドレスに会員番号が届くので控えます **登録完了!**

“教室・体験会・測定会”のご案内 ※申込：5月6日（土）より開始!

●申込方法：①電話 /②窓口 /③WEB ●対象：18歳以上の方 ●料金：各660円※当日参加は770円 ●締切：開催日の3日前迄

① ピラティス

期日:6月11日
時間:10:00~11:00
定員:24名



講師：MARI

ひと言 PR

初心者向けのピラティスレッスンです。お気軽にご参加ください

② ZUMBA

期日:6月11日
時間:15:15~16:15
定員:22名



講師：泉

ひと言 PR

ラテン系ダンスフィットネスで楽しく運動!

③リラックスヨガ

期日:6月25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

④ ピラティス

期日:6月25日
時間:15:15~16:15
定員:24名



講師：MARI

ひと言 PR

初心者向けのピラティスレッスンです。お気軽にご参加ください

あなたの潜在能力調べてみませんか?

『コーディネーション能力測定会』
参加者募集!



身体を動かすために大切なご自身の能力がどうなのか...これを機に自己チェックしてみませんか?

期日：5月①24日(水) ②25日(木) / 研修室
時間：①13:00~14:00 ②9:30~10:30
対象：18歳以上
定員：①②各6名 ※先着順
備考：運動靴でご参加ください(※ヒール・サンダル不可)
運動しやすい服装(※スカート不可)

参加費 無料

5つの能力測定

- ◆リズム・・・リズムやタイミングをとる
- ◆認知・・・考えたり判断する
- ◆操作・・・手足や用具を精密に操作する
- ◆反応・・・素早く反応し、動く
- ◆バランス・・・バランスを保つ、姿勢をたてなおす

～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：5月9日・16日・23日（火）
・時間：10:00～11:00（レッスンは40分間）
・対象：6ヶ月から未就学児（3歳になるまで）
・講師：稗島由香里
・料金：月3,300円（3回分）
・定員：9組 ※お得な兄弟姉妹割引が御座います

体験できます
1回1,100円



無料 体験会を行います!

“ハニーズダンスアカデミー”

・期日：5月①13日②20日③27日（土）
・時間：①②③11:30～12:30（60分）
・対象：年少～小学生
・料金：無料 ※1回のみ
・定員：①②③各回2名迄
上記日程より1つお選びください

前日17時迄にご予約下さい



【公式サイト】

“託児でリフレッシュ”

～経験豊富な保育士がお子様をお預かりします～

・期日：5月①13日・②20日・③27日（土）
・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：①～③各6名（先着順）

前日17時迄にご予約下さい



～歩いて楽しい～

“ノルディックウォーキング教室”

WEB申込可

- ・期日：5月①12日②26日（金）
- ・時間：10:30～12:00 研修室集合
- ・対象：18歳以上の方
- ・料金：500円/回（レンタルポール代込み）
- ・持物：運動靴・飲み物・帽子 ※リュックを推奨します
- ・定員：①②各8名まで



【当日の流れ】



～盛り上がってます!～

“ボッチャ教室”

無料

期日：5月①27日(土) ②30日(火)
時間：11:00～12:00 会議室
対象：どなたでも
定員：①②各6名（先着順）
持物：飲み物・マスク・室内靴



ちよこっと 脳 ト レ



文字入れクイズ



お題：◆に同じ文字を入れて言葉を作りましょう

初級

① ◆つあ◆ ② こ◆こ◆せい

中級

③ ◆ゆうかん◆ ④ ◆ぶら◆げ

上級

⑤ ◆◆おど◆ ⑥ だ◆せ◆か◆!