



“北野保健センター”より無料イベントのご案内

帰りに結果が分かる

受付開始 4月12日（水）13:00より先着順

**参加
無料**

第2回 大人の体カテスト開催

コスモすまいる北野（北野保健センター）×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

- 期 日：令和5年5月14日（日）
- 会 場：コスモすまいる北野 多目的室
- 時 間：①10:00～11:00 /②11:00～12:00 /③13:00～14:00
④14:00～15:00 /⑤15:00～16:00 /⑥16:00～17:00
- 定 員：各10名程度 ①～④65歳以上 / ⑤～⑥20～64歳
- 対 象：20歳以上（現役世代大歓迎）
- 申 込：①電話 /②直接窓口
- 服 装：動きやすい服装、室内シューズ
- 備 考：測定項目、定員対象は、多少変更の可能性あります。

★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。

★体カテスト項目

- 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！

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？

“北野図書館”よりお知らせ

北野図書館は、コスモすまいる北野内に開館し14年目を迎えました。この3年間は、新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、休館、行事の中止、マスクの着用・検温等、利用者の皆様に大変ご迷惑をおかけしました。皆様のご協力により何とか北野図書館を運営することができました。今年度はコロナ禍で中止・縮小していた行事等、可能な限り実施できるようスタッフ一丸となって準備を進めているところです。今年度も利用者の皆様のご来館を心よりお待ちしております。

【4月特設展示のお知らせ】

<一般向け>『新生活特集』『本屋大賞特集』『パン特集』
<児童向け>『はるのおはなし』『アンデルセンのおはなし』



プクン



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



“日曜運動教室”のご案内

受付開始 4月12日（水）9:00より先着順

① 脂肪燃焼エアロ

期日:5月7日
時間:10:00~11:00
定員:22名



講師：實藤

ひと言 PR

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

② ZUMBA

期日:5月7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 パワーヨガ

期日:5月21日
時間:10:00~11:00
定員:24名



講師：吉清水

ひと言 PR

全身の筋肉をくまなく使ってスッキリ！

④ ボクサでシェイプ

期日:5月21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

申込方法はこちら

- 申込：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

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。



“親子教室・教室・体験会”のご案内

～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：4月 4日・11日・18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

受付開始 4月4日（火）10:00より先着順

～こどもの日に向けて、兜の飾りを作ろう～

“親子でガラスアート教室”

人気企画！

- ・期日：4月30日（日）
- ・時間：10:00～12:00
- ・対象：年中～小学6年生
- ・費用：2,100円（税込）/材料代込
- ・持物：飲み物・はさみをご持参ください
- ・締切：4月19日（水）17時まで
- 注）20日以降のキャンセルはキャンセル料が発生します
- ・定員：10組（大人1名、お子さま1名）

内容：ステンドグラスの雰囲気をそのままに、特殊なフィルムを貼って、より簡単に短時間で作ることができます。お子様でもお気軽に作成できます。



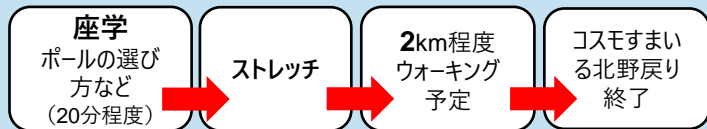
～歩いて楽しい～

“ノルディックウォーキング教室”

- ・期日：4月 ①21日 ②28日（金）
- ・時間：10:30～12:00
- ・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】



“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：4月 ①5日 ②12日 ③19日 ④26日（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）

前日17時迄にご予約下さい



ちょこっと 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し◆か◆せ◆ ②たん◆◆
③◆しやき◆も ④き◆ぎ◆す

中級

- ⑤ふ◆一つた◆と ⑥え◆か◆わ
⑦だ◆だ◆◆ろ ⑧れ◆とげ◆

上級

- ⑨わ◆た◆め◆ ⑩◆ん◆んぜ◆

無料 体験会を行います！



“ハニーズダンスアカデミー”

- ・期日：4月 ①8日 ②15日 ③22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

前日17時迄にご予約下さい



【公式サイト】

〒599-8501 大阪府堺市東区北野1-1-1 コスモすまいる北野
TEL:073-255-5555 FAX:073-255-5556
E-MAIL:info@cosmosumail.com

○先着順のイベントに参加希望の方は、お早めに申し込んでください。
○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、すべて税込みとなります。