



施設よりご挨拶

平素はコスモすまいる北野をご愛顧いただき、誠に有難うございます。5類移行の決定から約2ヶ月ほど経ちましたが、様々な行事が数年ぶりに開催されるとのニュースを耳にするようになり、少しずつ、コロナ前の日常に戻っていると感じております。これからも、みなさまのご期待に沿いますようスタッフ一同サービス向上を目指し、全力で施設運営に取り組んで参りますので何卒、お引き立てを賜りますようお願い申し上げます。

館長

久留米市立北野図書館より 「読書ゆうびん」 「北野シネマ館」

【読書ゆうびん】

北野図書館は、北野小学校にご協力いただき、6月に「読書ゆうびん」に取り組みました。これは読書活動推進の一環であり、子どもがおすすめる本の内容を特製のはがき書き、子ども同士で紹介しあうことで、本への興味関心を引き出し、新たな読書につなげることを目的としています。回収した「読書ゆうびん」は、夏休み期間を中心に「北野小学校の子どもたちから届いた読書ゆうびん」として北野図書館内におすすめるの本と一緒に展示する予定です。多くの皆様に見ていただけたら幸いです。



【北野シネマ館】

- とき：7月16日（日）11時より
- ところ：コスモすまいる北野 視聴覚室
※入場無料※お申込み不要 当日先着順
- 内容：子ども向けに二本立て

①『ひとつの花』

戦争が厳しくなる中、食べ物も不足していました。「ひとつだけ、ちょうだい」これがまだ二歳にならないゆみ子のはっきりと覚えた最初の言葉です…。

②『めいたんていらスカル』

見習いらスカルが名探偵のポーおじさんと一緒に世界中を とびまわり、不思議な事件を解決していく物語。



【7月特設展示】

- <一般向け> 『吉野ケ里遺跡』 『節電・節約』 『海の本』
『“辛い”で暑さを吹き飛ばせ』
- <児童向け> 『夏のおたすけ本・自由研究』 『たなばた』



ブックン

“企画イベント”のご案内 ①

受付 7月4日（火）13:00～

大好評企画！理学療法士による

“脳を活性化する”短期教室開講！

フェルデンクライス&東洋医学を用いて、脳から習慣改善をおこない日常生活が快適におくれる身体づくりを目的とした教室です。カんだり、無理なストレッチをかけず、最小限の力でゆっくりゆっくり動きます

- 期日：7月22日(土)・29日(土) / 8月5日(土) 計3回レッスン
- 時間：14:30～15:45 (75分) ※初回22日のみ14:30～16:00 (90分)
- 費用：6,600円
- 定員：8名※先着順
- 申込：①電話②総合窓口
- 対象：老若男女問わず（腰痛・膝痛等・産後の方も受講可）
- 持参：大きめのタオル・飲み物・筆記用具

◆講師◆ 理学療法士 井上俊（しゅん）

ボバース療法、クリニカルボディワーク、足底板治療、ハタヨガ、東洋医学など幅広く受講しています。ストレスに占有されにくい心と体を一緒につくりたいと思います。



屋内モルック体験教室のご案内

- 日時：7月 ①21日(金)・②25日(火)・③28日(金)
10:30～11:30
- 場所：会議室
- 定員：①②③各6名※先着順
- 対象：どなたでも参加できます
- 申込：①電話②総合窓口

無料

モルックとは…

数字が書かれた木製のピンを倒してちょうど50点を目指すフィンランド発祥のスポーツです。



ハニーズダンスアカデミー 新規生徒募集中

- ★7/1～22迄
- ★キャンペーン実施中
- ★無料体験できます

特典 入会金 **0円**
(通常5,000円)



【公式サイト】

親子英語教室

毎月第1～3 (火)
10:00～11:00
えいごでリトミック
や体操して体を
動かしたりカード
を使って遊びます



託児でリフレッシュ

7/1・8・15・22 (土)
10:00～12:00
■トレーニングエリア
ご利用の方が対象
■前日17時までにご
予約をお願いします



アクアビクス

7/12・19・26 (水)
19:30～20:00
■プール利用料
が必要になります
■教室開始の1時間前より
受付を開始 (先着19名)



“8月度 日曜運動教室”のご案内

受付 7月11日 (火) 13:00～

①エアロ初級

期日：8月20日
時間：15:15～16:15
定員：22名

【講師】
田中



②ピラティス

期日：8月27日
時間：10:00～11:00
定員：24名

【講師】
MARI



③ZUMBA

期日：8月27日
時間：15:15～16:15
定員：22名

【講師】
泉



WEB
“OK”

■対象:18歳以上 ■申込方法:①電話②総合窓口③WEB ■費用:660円 ※当日参加 770円 ■締切: 開催日の“3日前迄”

“企画イベント”のご案内 ②

受付 7月4日 (火) 13:00～

～3年後の健康が気掛かりな方から～

「アクティブ健康教室」参加者募集

～応募資格～

- ・65歳以上の方
- ・楽しく運動したい方
- ・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

■期間：①水曜日コース(男女) 8月16日～11月15日
②木曜日コース(男女) 8月17日～11月16日
■時間：①②11:00～12:00/①②各14回実施※祝日
除く ※2回目・13回目は10:30～12:00

■定員：①②各10名 (先着順)
■費用：7,700円 ■申込：①電話②総合窓口
■持物：動きやすい服装・室内靴・飲み物・タオル

■教室内容
健康測定①：2回目 (現状把握と目標設定)
かんたん筋トレ、ちびボールやチューブを使ってトレーニング
レクリエーション (ポッチャ、ノルディックウォーキング、
モルック等) 健康測定②：13回目 (初回との比較)

1回体験が可能です (¥550円)

※定員に達している場合は対象外となりますので事前にお問合わせください

～身近にあるもので災害時にもできるご飯作り～

親子de防災クッキング

★献立★
オムライス
アメリカンドッグ

■期日：7月22日 (土) 10:00～13:00
■対象：小学生以上※中学生以下は保護者同伴
高校生以上の方お一人でのお申込み可
■費用：2,200円※材料費込み
■定員：16名※先着順
■申込：～7月15日(土)迄 /①電話②総合窓口
■持物：エプロン・三角巾(頭を覆うもの)・ハンドタオル



講師：平山

～筋力の衰え気になる方～

握力・足把持筋力測定会

無料

■期日：①7月26日 (水) 13:30～14:30
②7月28日 (金) 13:30～14:30
■定員：①②各25名 ※先着順
■場所：交流広場
■対象：18歳以上
■備考：※事前ご予約は不要。



※ご参加多数の際、お待たせする場合がございます
※ストッキングやタイツは不可
※足把持筋力とは、足指の握る力のことで

ちよこつと
脳トレV.O.5



あるなしクイズ

①	ある	なし
	城 (しろ)	町 (まち)
	出前 (でまえ)	配達 (はいたつ)
	詐欺 (さぎ)	盗み (ぬすみ)

②	ある	なし
	カエル	トカゲ
	ダシ	つゆ
	そそぐ	あびる
	ツケ	借り (かり)
	Com (コム)	Jp (じえーびー)

③	ある	なし
	前 (まえ)	後ろ (うしろ)
	無し (なし)	有り (あり)
	門 (もん)	塀 (へい)
	月 (つき)	星 (ほし)
	乗る (のる)	降りる (おりる)

- 先着順のイベントに参加希望の方はお早めに総合窓口、又はお電話にて申込ください
- 材料代があるものはキャンセル料が発生いたします。詳しくはお問い合わせください
- 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。予めご了承ください
- 記載の料金は、全て税込みとなります

① 0942-23-4500 (受付時間) ② 0942-23-4500 (受付時間) ③ 0942-23-4500 (受付時間) 【お問い合わせ先】

施設の最新情報は
ホームページにて更新中です

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

