



「秋の感謝祭」のお知らせ

コスモすまいる北野（保健センター・北包括支援センター・北野図書館）
× 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

参加費
無料

第3回 大人の体カテスト

日時 11月5日（日）10時～

申込 10月11日（水）13時より先着順



① 大人の体カテスト

現役世代大歓迎（20歳以上）方どなたでもOK！帰りに結果が分かる！あなたの体カどのくらい？

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12名程度 ①～④65歳以上 / ⑤～⑥20～64歳

対象：20歳以上の方

申込：①電話 ②総合窓口

服装：動きやすい服装、室内シューズ、飲み物

備考：測定項目、定員対象は、多少変更する場合がございます

★注意事項

※1...開始15分前までにご来館ください。※2...当日は、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...当日受付場所は、コスモすまいる北野 調理実習室 ※4...発熱、体調不良の場合、ご参加をお控え頂く場合がございますので、日々の体調管理をお願い致します。※5...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

- ・握力
- ・長座体前屈
- ・ファンクショナルリーチ
- ・閉眼片足立ち
- ・バランス歩行
- ・2ステップ
- ・足把持筋力

★その他骨密度測定、身体組成測定も行います



足把持筋力とは…
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？

② その他のイベント

【北野図書館】

『リサイクル古本市』

北野図書館で使わなくなった本の無償配布を行います

◆場所：視聴覚室

◆時間：10:00～12:00

※おひとりさま10冊迄

※配布本がなくなり次第終了



【北包括支援センター】

『脳年齢』『血管年齢』測定会

高齢者の日常に関する相談(介護・福祉等)も行います

◆場所：交流広場

◆時間：10:00～12:15

※おひとり様1回迄

※お時間になり次第終了

※事前予約不要



【保健センター】

『CKD（慢性腎臓病）』のお話

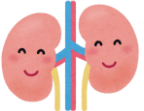
保健師より腎臓のお話しを行い、希望者の方へ健康相談を実施します

◆場所：交流広場

◆時間：10:00～12:15

※検尿キット配布（先着順）

※事前予約不要



北野図書館“よりお知らせ

【第2回 秋のおはなし会】

10月7日（土）13時より、視聴覚室において「第2回秋のおはなし会」を開催します。おはなしボランティアの皆さんによる「グループ別のおはなし会」です。対象が「幼児」～「大人」まであり、それぞれテーマがあるなど、特徴のある「おはなし会」を予定しています。

【北野シネマ館（おとな向け）】

10月15日（日）14時より、視聴覚室において『ジェーン・エア』の上映会を行います。英国文学史上最もセンセーショナルにして、不朽の名作と称えられる禁断のラブストーリーが、いま新たに生まれ変わる。申込は不要、先着順です。直接会場へお越しください。

【中高生限定

★読書応援キャンペーン】

北野図書館では、9月29日～10月25日、利用カードと学生証を提示の上、本を借りた中高生の方に、手作りのリーディングトラック（本を集中して読む道具。暗記にも大活躍。）をプレゼントします。

【10月特設展示】

<一般向け>
『やってみよう！3R活動』
『里親という家族のかたち』
<YA向け>
『本からのアドバイス
～勉強・進路～』
<児童向け>
『秋のおはなし』
『ハロウィン特集』

**“ハニーズダンスアカデミー”
新規生徒募集中**

★年少～小学生対象
★無料体験可 ※事前予約

特典
入会金 0円
(通常5,000円)
10/1～10/31まで



“親子えいご教室”

10月10・17・31日 (火)
10:00～11:00

10月31日はハロウィン
イベント開催します
参加：1,100円
(事前要予約)



“託児でリフレッシュ”

10月 4・11・18・25日 (水)
10:00～12:00

対象：有料エリア
(ウォーキングプール・トレー
ニングルーム)をご利用の方。
利用料は、一般210円(2時間)
※前日17時までにご予約ください



“プールはお休みです”

10月31日 (火)

換水清掃実施の為
ご利用ができません。
ご迷惑をお掛け致し
ますがご理解の程宜
しく願います



“11月度 日よう運動教室”のご案内

受付：10月11日 (水) 13時～

① ピラティス

■期日：11月12日
■時間：10:00～11:00
■定員：24名

【講師】
MARI



② ピラティス

■期日：11月26日
■時間：10:00～11:00
■定員：24名

【講師】
MARI



③ ZUMBA

■期日：11月26日
■時間：15:15～16:15
■定員：25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

受付：10月11日 (水) 13時～

～今注目食材～

大豆ミート料理教室

“畑のお肉”である大豆ミートを
活用してヘルシー料理を作ります！

期日：10月25日 (水)
時間：10:00～13:00
費用：3,300円※材料費込み
定員：16名※先着順
申込：～10月17日(火)まで
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・飲み物



【講師】
管理栄養士 綾部

“安心安全”
からだにやさしい
「食」をお届けし
ます

～骨の密は避けないで！～
骨密度測定会

無料
予約不要

期日：① 10月26日 (木) 10:30～12:00
② 10月27日 (金) 15:00～16:30

場所：交流広場
対象：18歳以上

備考：※直接総合窓口にお声かけ下さい
※足首で測定を行うため、**ストッキングやタイツ不可**
※お待たせする場合がございます予めご了承ください



～歩いて楽しい～

“ノルディックウォーキング教室”

2km程度
ウォーキング
予定

■期日：10月31日 (火)
■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：6名 ※先着順 ■申込：①電話 ②総合窓口



屋内モルック体験教室

無料
先着順

日時：10月27日 (金)
時間：11:00～12:00
場所：会議室
定員：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
持物：室内靴・飲み物

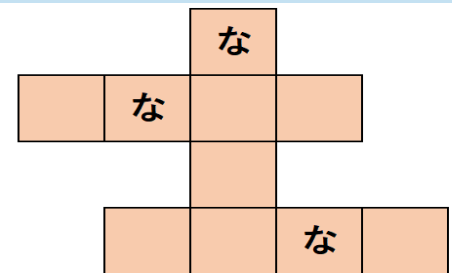


脳トレ vo7

問題① 4文字目が「ま」の都道府県

○○○ま ○○○ま ○○○ま
○○○ま ○○○ま ○○○ま
○○○ま

問題② 都道府県名を入れてください



○ 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
○ 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

○ 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
○ 記載の費用は、全て税込みとなります

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

