



教室参加者募集 & 新規開講・体験会案内

~3年後の健康が気掛かりな方~

「アクティブ健康教室」参加者募集

■応募資格■

- △ 65歳以上の方
- △ 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
- △ 楽しく運動したい方

■募集要項■

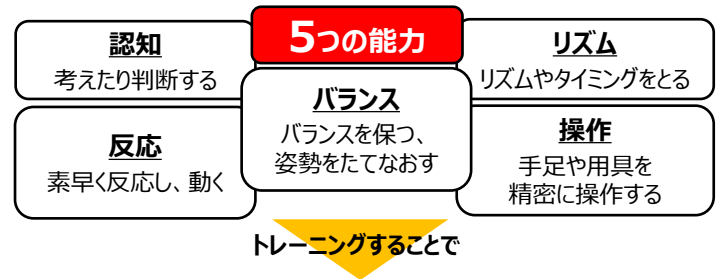
期間：①水曜日コース(男女) 12月13日～R6 3月27日
②木曜日コース(男女) 12月14日～R6 3月14日
時間：①②11:00～12:00
①②各14回実施※祝日除く
※2回目・13回目は10:30～12:00
定員：①②各10名(先着順)
費用：7,700円
持物：動きやすい服装・室内靴・飲み物・タオル

受付：11月8日(水) 13時～

(※11月24日体験会受付も含む)
電話または総合窓口

【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・モルック・ノルディックウォーキング等々)
- ・健康測定②：13回目(初回との比較)



いつまでも元気に楽しく生活するために必要な能力UP

アクティブ健康教室 金曜日コース開講

人気教室のため新たに1枠追加開講が決定！

■募集要項■

期間：金曜日コース(男女) 12月15日～R6 3月29日
14回実施※祝日除く
時間：11:00～12:00
※2回目・13回目は10:30～12:00
定員：10名(先着順)
費用：7,700円
持物：動きやすい服装・室内靴・飲み物・タオル

★ 体験会します！ ★

日時：11月24日(金)
11:00～12:00
場所：会議室
料金：無料
定員：10名※先着順
持参：室内靴・タオル・飲み物

北野図書館“よりお知らせ”

【秋の夜長に読書はいかがでしょう？】

今年で77回を迎える読書週間(10月27日～11月9日)の標語は『私のペースでしおりは進む』です。読書の秋・芸術の秋・スポーツの秋・実りの秋等、何をするにしても過ごしやすい季節になりました。

北野図書館では、10月7日(土)に開催した「第2回秋のおはなし会」を皮切りに、11月22日(水)まで「読書強化月間」と位置付けて、様々な取り組みを行います。図書館内の特設展示場には、『とびだす絵本 大集合！』『読書バリアフリー』『高校生のおすすめ本』『図書館職員のおすすめ本』等を展示します。また、11月5日(日)の10:00～12:00、視聴覚室において「リサイクル古本市」を行います。皆様のご来場を心よりお待ちしております。

【北野シネマ館】

(子ども向け)

11月19日(日)

11:00～12:30

視聴覚室において『小公子セディ』の上映会を行います。心優しい少年セディの純真な気持ち、だんだんとおじいさんの閉ざした心を開いていく…。申し込みは不要です。直接会場へお越しください。

【11月 特設展示】

<一般向け>

『手塚治虫特集』
『読書バリアフリー』
『図書館職員のおすすめ本』



<YA向け>

『高校生のおすすめ本』

<児童向け>

『ちいさい秋みつけた』
『とびだす絵本 大集合！』

“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
- ★ 土曜日 11:30～12:30
- ★ 無料体験可 ※事前予約



【公式サイト】



“親子えいご教室”

0歳～3歳前までのお子さま

- 期日：11月7・14・21日（火）
- 時間：10:00～11:00
- 体験：1,100円（事前要予約）



“託児でリフレッシュ”

～お父さん・お母さん応援プロジェクト～

- 期日：11月4・11・18・25日（土）
- 時間：10:00～12:00
- 対象：有料エリアご利用の方（ウォーキングプール・トレーニングルーム）
- 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



“12月度 日よう運動教室”のご案内

受付：11月8日（水）13時～

① プラティス

- 期日：12月3日
- 時間：10:00～11:00
- 定員：24名

【講師】
MARI



② エアロ初級

- 期日：12月3日
- 時間：15:15～16:15
- 定員：25名

【講師】
本村



③ ZUMBA

- 期日：12月10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：11月8日（水）13時～

はがき絵1日教室

※作品は昨年のものです

～年賀状（2024年）を作成しましょう～

- 期日：12月9日（土）
- 時間：13:00～14:30
- 費用：1,100円（税込）※材料代込み
- 定員：16名（先着順）
- ※お子さまの参加もOK！（年少～）
- ※小学生～1人で参加可。以下は保護者同伴
- 申込：11月8日（水）～12月5日（火）
- 電話 または 総合窓口
- 講師：牟田 克子



～大好評企画のため2回目の開催が決定！！～ 酵素ドリンクづくり教室

健康や美容に注目されている「酵素」。果物や野菜を使った酵素ジュースがご自身で簡単に手作りできる教室です。当日完成したジュースはそのままと持ち帰りいただけます

【講師】柳



- 期日：11月28日（火）
- 時間：13:00～15:00
- 費用：3,300円※材料費・専用容器代込み（リンゴもしくは柿の予定※仕入れ状況によって変更あり）
- 定員：16名※先着順
- 申込：～11月21日（火）まで 電話 または 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

～話題のニュースポーツ～

屋内モルック体験教室

- 期日：11月17日（金）
- 時間：11:00～12:00
- 場所：会議室
- 対象：どなたでも参加できます
- 定員：6名※先着順
- 申込：電話 または 総合窓口
- 持物：室内靴・飲み物

無料

ルールも
簡単！



～盛り上がってます♪～

ボッチャ教室

- 期日：11月14日（火）
- 時間：11:00～12:00
- 場所：会議室
- 対象：どなたでも参加できます
- 定員：6名※先着順
- 申込：電話 または 総合窓口
- 持物：室内靴・飲み物

無料



脳トレ vo8

漢字がバラバラになっています
元の二字熟語は何でしょう

問題②

工 サ 木 糸 世

問題①

カ シ 口 千 重

問題③

イ 言 木 周 一

(ㄥㄆㄍㄎ) 鯉科⑥鰻科 / (ㄥㄆㄥㄥ) 蓋球 ②鰻科 / (ㄥㄆㄥㄥ) 確球 ①鰻科【2景 80A14照】

○ 先着順のイベントに参加希望の方はお早めに総合窓口、又はお電話にて申してください
○ 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

