



## 新年のあいさつ

新年あけましておめでとうございます。

旧年中はコスモすまいる北野をご利用頂き誠にありがとうございました。本年も、よかところ北野町の複合施設として、皆様に大変満足頂ける様頑張ってお参りますので、何卒よろしくお願い申し上げます。

令和6年 コスモすまいる北野 館長

### 【北野図書館】

1. 新年1月5日（金）10:00より開館します

2. 休館日のお知らせ

- ・毎週月曜日、毎月第4木曜日
- ・年末年始：12/28～1/4
- ・特別整理期間：1/29～1/31

### 【久留米市北包括支援センター】

1. 新年1月4日（木）より開館します

2. 地域包括支援センターは…

北包括イメージキャラクター

きたミ

きたソウ



「高齢者に関する相談窓口」のことで、介護に関する相談や悩み、健康や福祉について等、さまざまな相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。

## 北野保健センターより

～ 寒い時期こそ大切！～  
自宅でできる簡単ストレッチ【首回り】



【動作】

- ① 手を頭に軽く添え  
手の重みで横に倒します
- ② アゴを引いて斜め前に  
倒します

【秒数】 一方向ゆっくり  
(左右)10秒程度

注：無理のない範囲で実施しましょう  
痛みが出た場合は中止してください

### ★30分運動教室スケジュール★ ホームページからも確認できます



【QRコード】

- ① QRコードを携帯カメラから読み取り
- ② コスモすまいる北野ホームページに入ります
- ③ トップ画面の「北野保健センター」または画面右上『メニュー』内の“教室カレンダー”でチェック！

毎月25日に翌月分を発行しています

※25日休館日の場合は26日発行

## 久留米市立北野図書館より

### 【市内図書館等の特別整理期間 (休館)のお知らせ】

皆様には、ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

三潞図書館 1/22～1/25

北野図書館 1/29～1/31

男女平等推進センター図書情報ステーション 1/31～2/2

六ツ門図書館 2/6～2/8

城島図書館 2/17～2/19

中央図書館 2/26～3/7

筑邦市民センター図書室 3/2～3/6

耳納市民センター図書室 3/9～3/13



ブックン

### 【北野シネマ館（子ども向け）】

2024年1月21日（日）

11：00～12：30

視聴覚室において『ロイヤルコーギー』の上映会を行います。イギリスのエリザベス女王の愛犬ロイヤルコーギーをモデルに、宮殿を飛び出した1匹の犬の冒険と成長を描いた映画です。

申し込みは不要です。直接会場へお越しください。当日参加者が多い場合は、人数制限をさせていただきます。

### 【1月特設展示】

<一般向け>

- 『華やかな本』
- 『平安時代特集』
- 『防災とボランティア』

<児童向け>

- 『お正月と節分のおはなし』
- 『ぼかぼか あったか』
- 『震災のおはなし』



## “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：1月6・13・20・27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

## “親子えいご教室”

0歳～3歳前までのお子さま



- 期日：1月9・16・23日（火）
- 時間：10:00～11:00
- 体験：1,100円  
(事前要予約)

ABC



## “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】



## “2月度 日よう運動教室”のご案内

受付：1月10日（水）13時～

### ① エアロ初級

- 期日：2月4日
- 時間：10:00～11:00
- 定員：24名

【講師】  
本村



### ② ZUMBA

- 期日：2月4日
- 時間：15:15～16:15
- 定員：25名

【講師】  
泉



### ③ ステップ初級

- 期日：2月11日
- 時間：15:15～16:15
- 定員：22名

【講師】  
姉川



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 ■支払締切：開催日の“3日前迄”

## “企画イベント”のご案内

受付：1月10日（水）13時～

## 『コグニサイズ教室』無料体験会

好評につき 2024年4月～金ようコースを開講予定

～脳は使えば使うほど若返る～今年“脳活”にチャレンジ!!

- 期日：① 1月19日（金） ② 2月16日（金）
- 時間：①② 13:00～14:00（60分）
- 対象：50歳以上の方
- 定員：①②各15名（先着順）
- 申込：電話または総合窓口
- 持物：運動ができる服装、室内靴、飲み物

無料



【イメージ】

参考画像：国立長寿医療研究センター

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：1月17日（水）
- 時間：13:00～14:00 研修室
- 対象：18歳以上
- 定員：10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)

無料

人気企画

### 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

## ～からだにやさしく“腸”HAPPY～ グルテンフリー料理教室

★メニュー★

グルテンフリーハンバーグ・冬野菜の米粉シチュー  
ゆず大根・雑穀ご飯・オートミールフロランタン

※材料の都合により、メニュー変更の可能性がございます  
予めご了承下さい

- 期日：1月24日（水）
- 時間：10:00～13:00
- 費用：3,300円※材料費込み
- 対象：18歳以上
- 定員：16名 ※先着順
- 申込：～1月17日(水)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



【講師】  
管理栄養士 綾部

## ～話題のニュースポーツを一気に体験～ 屋内モルック&ポッチャ教室

- 期日：1月19日（金）
- 時間：13:00～14:00
- 場所：会議室
- 対象：どなたでも参加できます
- 定員：8名※先着順
- 申込：電話または総合窓口
- 持物：室内靴・飲み物

【教室流れ】

準備体操 → ポッチャ → モルック



無料

## 脳トレ vo10

漢字がバラバラになっています元の熟語は何でしょう

問題① 又 土 土 王 田 糸

問題② 石 失 氏 包 金 糸

(ご予約は02-262-2626) 02-262-2626 02-262-2626 02-262-2626 02-262-2626

○ 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、全て税込込みとなります