



【2024年4～6月】 有料教室 “募集開始” のお知らせ

先着順

曜日	No	教室名	時間	定員	講師	回数	料金	シューズ
火	①	ボクサでシェイプ	10:00～11:00	25	玲	12	7,920円	必要
	②	あお竹ピクス2	13:30～14:30	15	古賀	12	7,920円	不要
	③	夜ピラティス	19:30～20:30	24	MARI	12	7,920円	不要
水	④	ZUMBA	9:30～10:30	25	泉	11	7,260円	必要
	⑤	ZUMBA	11:00～12:00	25	泉	11	7,260円	必要
	⑥	昼ピラティス	13:00～14:00	24	大島	11	7,260円	不要
木	⑦	モーニングピラティス	9:30～10:30	24	辻本	12	7,920円	不要
	⑧	ステップエアロ	11:00～12:00	22	姉川	12	7,920円	必要
	⑨	ボディワークヨガ	15:00～16:00	15	井上	12	7,920円	不要
金	⑩	やさしいZUMBAｺﾞｰﾙﾄﾞ	15:15～16:15	25	長谷川	12	7,920円	必要
	⑪	ビートファイト	19:30～20:30	25	本村	12	7,920円	必要
土	⑫	ボディメイキング	13:30～14:30	15	永渕	10	9,900円	不要
	⑬	パワーヨガ	19:45～20:45	24	吉清水	12	7,920円	不要

受付方法

★受付：3月5日(火)13:00～3月27日(水)
 ★対象：18歳以上
 ★方法：お電話もしくは総合窓口 ※ご本人様分のみ
 ★支払：総合受付にて3月28日(木)まで
 ※キャンセルする際は必ずご連絡ください

★体験(1回のみ)：770円 ※@990円
 体験後、都度参加ご希望の方は1回 ¥ 1,100で参加
 できます ※(都度参加対象外：@ボディメイキング)

※定員に達している場合は対象外となるため
 事前にご確認ください
 ※途中参加・・・残りの回数×770円
 @は残りの回数×990円

“4月度 日曜運動教室”のご案内

受付：3月13日(水) 13時～ ※先着順

① ZUMBA

■期日：4月14日
 ■時間：15:15～16:15
 ■定員：25名



【講師】 泉

② ポルドブラ

■期日：4月21日
 ■時間：15:15～16:15
 ■定員：25名



【講師】 藤田

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”

久留米市立北野図書館より

【14年経ちました】

北野図書館は、地域の図書館として2010年4月開館以来14年間、地域の皆様をはじめ多くの方々にご利用いただきました。今年度も多くの企画・行事を実施することができました。

今後とも地域の皆様に愛される図書館をめざして、日々努力していきます。

【アザレアの苗】

2月中旬、田主丸町にある福岡県緑化センターより、北野図書館へアザレアの苗50鉢を寄贈していただきました。

北野図書館では、5冊以上の本を借りられた方に配布させていただき、大変ご好評いただきました。福岡県緑化センターの皆様にご心より感謝申し上げます。

【おたのしみ抽選会】

2月1日～2月21日、北野図書館内で雑誌の付録が当たる『おたのしみ抽選会』を行いました。2月23日以降、当選者の利用者番号を館内に掲示しています。当選された方は、3月31日までに景品をお受け取りください。ご参加いただいた皆様に心より感謝申し上げます。

【3月特設展示】

<一般向け>
 『お花見特集』
 『雑誌の日特集』
 『オーケストラの日特集』
 『追悼特集』

<児童向け>
 『もうすぐ入園・入学』
 『はるのおはなし』
 『おさんぽ えほん』



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



“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

3月5・12・19日 (火)
10:00～11:00

参加：1,100円
(事前要予約)



“託児でリフレッシュ”

3月 2・9・16・23日 (土)
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”

4月2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
宜しく申し上げます



“企画イベント”のご案内

受付：3月5日 (火) 13時～

「コグニサイズ教室」参加者募集

△ 脳活にチャレンジ! △ いくつになっても脳は成長する
△ 認知症を正しく知って、楽しく若返り健康プロジェクト!

- 日時：木曜日コース 4月11日～9月19日/20回
金曜日コース 4月12日～9月20日/20回
- 時間：各13:00～14:15 (75分)
- 対象：50歳以上の方
- 費用：13,200円 (月払いも可能)
※健康講話・認知機能テスト・テキスト代含む
- 定員：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、飲み物、室内靴



ご参加の方へ...
認知機能テストは、教室開催後に実施予定です。詳細につきましては、お申込み時にご確認下さい。



短時間でもよいので、毎日行うことが大切です。

【イメージ】参考画像：国立長寿医療研究センター

～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
△ 楽しく運動したい方 △ 新たなきっかけを探している方

＊ 募集要項 ＊

- 期間：水曜日コース 4月10日～6月26日
木曜日コース 4月11日～6月27日
金曜日コース 4月 5日～6月28日
- 時間：各11:00～12:00
※2回目・11回目は10:30～12:00
- 回数：各12回実施 ※祝日除く
- 定員：各12名 (先着順)
- 費用：7,920円
- 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 ・ボール (大・小) やチューブを使ってトレーニング
- ・レクリエーション (ボッチャ・モルック・ノルディックウォーキング 等々)
- ・健康測定②：11回目 (初回との比較)

向上させたい“5つの能力”

- ◆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

トレーニングすることで

いつまでも元気に楽しく生活するために必要な能力UP

“発酵春ご飯”教室

- 期日：3月21日 (木)
- 時間：10:00～13:00
- 費用：2,750円※材料費込
- 定員：16名 ※先着順
- 申込：～3月14日(木)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

【メニュー】

【講師】 加藤

- ・菜飯 ・バリバリ手羽先
 - ・春サラダ ・春色かき玉汁
 - ・出汁いらず昆布入り切干大根
- ※仕入れ状況によって変更あり



～身近にあるもので災害時にもできるご飯作り～

防災クッキング教室

- 期日：3月28日 (木)
- 時間：10:00～13:00
- 費用：2,750円※材料費込
- 定員：16名※先着順
- 対象：18歳以上 ※ 親子参加は小学生以上 + 保護者1名
- 申込：～3月21日(木)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

【メニュー】

講師：平山

- ・親子丼 ・汁物
 - ・蒸しパン
- ※仕入れ状況によって変更あり



脳トレ vo12

【問題】

共通する部首は何でしょう

問題①

里 成 鬼 是

問題②

石 屋 友 広

(77・88・99・00) (11・22) 主 ② 開催 (30・40・50・60) (70・80) 干 ① 開催 【2025年1月17日】

○ 先着順受付のイベントに参加ご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