



北野保健センターより

新年度のご挨拶

拝啓 陽春の候、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。
平素はコスモすまいる北野（久留米市北野複合施設）をご利用いただき誠に有難うございます。施設管理運営5年目を迎え、ご利用の皆様にご満足いただける様スタッフ一同全力で満足度向上に努めてまいりますので、これからも何卒ご支援、お引き立てを賜りますようお願い申し上げます。

館長



有料エリア（運動エリア）のご紹介

コスモすまいる北野（久留米市複合施設）内、保健センターは、皆様の“健康づくりをサポート”する施設となっております。安心してご利用いただける様、トレーニング、プールエリアにはスタッフを配置しております。皆様のご利用を心よりお待ちしております。

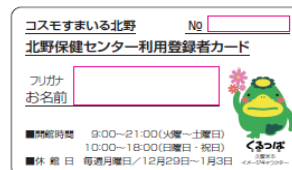
エリア	設備	一般料金 (税込)	おすすめポイント
トレーニング	有酸素マシン（フィットネスバイク等） 筋力トレーニングマシン（各種） ※室内用シューズをご準備下さい	210円 (2時間)	トレーナーが機器の使い方や健康に関わるアドバイスをさせていただきます
プール	プール、ジャグジー、ミストサウナ ※プール用キャップをご準備下さい	210円 (2時間)	ウォーキング専用プールで関節に負担の少ない運動が可能です
リラックス	マッサージチェア、電位治療器	上記料金・ 時間内	各エリアでの運動後は次の日に疲れを残さないようにリラックス♪

トレーニングエリア



- 割引 65歳以上の方：100円、障がい者及び(介助が必要な方)付添1名：無料
- 回数券 11枚 / 2,100円 (1回分お得♪)
- 備考 高校生以上 (市外、県外問わずご利用いただけます)

★はじめてご利用の方は・・・★
事前に北野保健センター利用者登録が必要となります
※割引利用対象の方は登録時に、免許証・保険証・各種手帳をご持参ください



利用カード

プールエリア



久留米市立北野図書館よりお知らせ

おはなし会

と き：毎週土曜日（通年）11:00～11:30
と ころ：図書館内 児童おはなしコーナー
対 象：幼児・児童とその保護者
内 容：おはなしボランティアさんによる絵本の読み聞かせや紙芝居等、楽しいおはなしがいっぱいです。
申込み：不要。ご家族そろってご参加ください。



親子DEすまいる『ととけっとう』

と き：4月26日（金）11:00～11:30 毎月第4金曜日（通年）
と ころ：コスモすまいる北野 視聴覚室
対 象：0～2歳児とその保護者
内 容：おはなしボランティアさんによる絵本や手あそび、わらべうたを一緒に楽しみます。
申込み：不要。ご家族そろってご参加ください。

4月 北野シネマ館（おとな向け）

と き：4月21日（日）14:00～16:00
と ころ：コスモすまいる北野 視聴覚室
内 容：上映会『お終活』
離婚寸前の夫婦(橋爪功、高畑 淳子)が、葬儀社の男から紹介された終活フェアをきっかけに、てんやわんやの大騒ぎ。笑って、泣けて、役に立つ、ヒューマンコメディー！
申込み：不要。直接会場へお越しください。

4月 特設展示

<一般向け> 『新生活特集』『睡眠特集』
『昭和の文化特集』『アウトドア特集』

<児童向け> 『はるのおはなし』『ねむりについて』
『ルールとマナーの本』

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



① 太極舞(タイチーダンス)

【講師】 實藤



- 期日：5月12日
- 時間：10:00～11:00
- 定員：25名
- 内容：ゆっくりした動きで体幹を意識し
下半身強化にも効果的

② ZUMBA

【講師】 泉



- 期日：5月26日
- 時間：15:15～16:15
- 定員：25名
- 内容：ラテン系ダンスフィットネスで
楽しく運動！

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”

“お子さま向け事業”のご案内

無料

～ハニーズダンスアカデミー～

“体験会のご案内”

- 期日：4月①6日②13日③20日（土）
 - 時間：11:30～12:30（60分）
 - 場所：コスモすまいる北野 多目的ルーム
 - 対象：年少～小学生
 - 定員：①②③各回2名迄（先着順）
 - 申込：希望日の前日17時迄にお電話でお申込み下さい
- ※条件）おひとり様 1回までとなります
※特典）ご入会特典有り。詳細につきましてはお問い合わせください



ハニーズ
公式サイト



Instagram



～0歳からの親子えいごレッスン～

“体験会のご案内”

- 期日：4月23日（火）
- 時間：10:00～11:00
- 場所：コスモすまいる北野 会議室
- 対象：0歳～3歳前までのお子さま
- 費用：1,100円
- 申込：希望日の前日 17時迄にお電話でお申込み下さい



無料

～経験豊富な保育士がお子様をお預かりします～

“託児でリフレッシュ”

- 期日：4月①3日②10日③17日④24日（水）
 - 時間：10:00～12:00
 - 対象：6ヶ月～就学前のお子様
 - 申込：希望日の前日 17時迄にお電話でお申込み下さい
- ※条件）有料エリア（トレーニング、プール）をご利用の方



“おとな向け事業”のご案内

受付開始日：4月10日（水）13時より

無料

～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

身体を動かすために大切な ***5つの能力*** 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：4月 ①17日（水）②19日（金）
- 時間：13:00～14:00
- 場所：コスモすまいる北野 研修室
- 対象：18歳以上
- 定員：各6名 ※先着順
- 申込：電話もしくは総合窓口
- 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）



*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

～歩いて楽しい！～

ノルディックウォーキング教室



- 期日：4月①23日（火）②30日（火）
- 時間：10:30～12:00
- 場所：コスモすまいる北野 研修室
- 対象：18歳以上の方
- 料金：550円（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：12名 ※先着順
- 申込：電話または総合窓口
- 備考：雨天中止

2km程度
ウォーキング予定

無料

～話題のニュースポーツを一気に体験～

屋内モルック&ボッチャ教室

- 期日：4月24日（水）
- 時間：13:00～14:00
- 場所：コスモすまいる北野 会議室
- 対象：どなたでも参加できます
- 定員：8名 ※先着順
- 持物：室内靴・飲み物
- 申込：電話 または 総合窓口



準備体操

ボッチャ

モルック

脳トレ vo13

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

イ サ 米 ヒ 八 刀

問題②

冬 口 糸 女 ム

(77777) 7777 7777 (7777) 7777 7777 7777 7777 7777