コスモすまいる北野“直送便“

Vol.50

2024.5.1

くるっぱ
久留米市イメージキャラクター

北野保健センターより

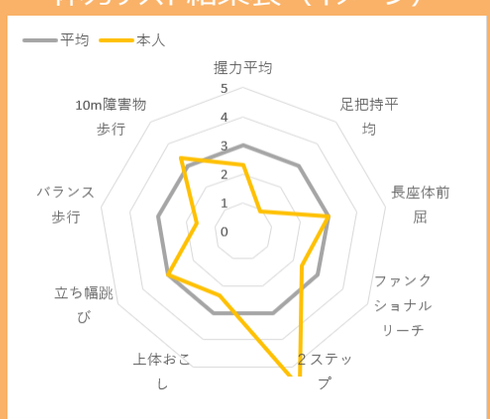
無料

「 第 4回　大人の体力テスト 」開催のご案内

自分の体力がどのくらいあるのか、「大人の体力テスト」で確認ができます。帰りに結果が分かるスピード測定です。是非、この機会にお友達やご家族といっしょに体力テストしてみませんか

- 日　時：**令和 6年 6月 9日（日）**
  ①▸ 10:00～11:00　③▸ 13:00～14:00
  ②▸ 11:00～12:00　④▸ 14:00～15:00
  ⑤▸ 15:00～16:00
- 場　所：コスモすまいる北野　多目的ルーム
  ※受付は研修室で行います
- 定　員：各時間12名程度 ※先着順
  ①②は59歳以下、③④⑤は60歳以上
- 対　象：20歳以上の方（医師からの運動制限が無い方）
- 受　付：5月8日（水）13時～
- 持ち物：運動しやすい服装、室内シューズ、飲み物
- 内　容：59歳以下【9種目】、 60歳以上【7種目】

体力テスト結果表（イメージ）



59歳以下【 9種目 】

①▸握力
②▸長座体前屈
③▸閉眼片足立ち
④▸ 2ステップ歩行
⑤▸ファンクショナルリーチ
⑥▸足把持筋力
⑦▸バランス歩行
⑧▸30秒腹筋
⑨▸30秒椅子立上がり

60歳以上【 7種目 】

①▸ 握力
②▸ 長座体前屈
③▸ 開眼片足立ち
④▸ ファンクショナルリーチ
⑤▸ 2ステップ歩行
⑥▸ 足把持筋力
⑦▸バランス歩行

★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）、アンケートにご記入をお願いします。 ※3…発熱や体調不良の場合は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します。※4…体力テストの前に　身体組成測定を実施します。

久留米市立北野図書館よりお知らせ

😊 赤ちゃん絵本読み聞かせ入門講座

と　き：5月26日（日）10:30～12:00【10:15開場】
ところ：コスモすまいる北野　会議室
対　象：子育て中の方、妊娠中の方、読み聞かせに興味のある方
定　員：30名程度
内　容：赤ちゃんへの読み聞かせってどうしたらいいの？
赤ちゃんと一緒に楽しめる遊びって何？絵本コンシェルジュの講師の方と赤ちゃん絵本やわらべうたを楽しむ会です。
参加費：無料　※5/21（火）までに事前申し込みが必要
申込先：北野図書館　0942-23-1151

😊 5月 北野シネマ館（こども向け）

と　き：5月19日（日）11:00～12:00
ところ：視聴覚室
内　容：上映会『おしりたんてい２』
第一話　ププッふめつのせっとうだん　前編
第二話　ププッふめつのせっとうだん　後編
第三話　ププッおきゃくさんのわすれもの
申込み：不要　当日先着順（15名程度）

😊 5月 特設展示

＜一般向け＞ 新しい朝ドラにちなんで
『女性活躍・各界の女性第一号』
『法律・法曹界』
＜児童向け＞ 4月23日から子ども読書週間です
『わくわく　どきどき　科学の本』
『偉人・伝記』

ブックン

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

“6月度　日よう運動教室”

受付：5月8日（水）13時～

【講師】長野

① エアロDEシェイプ
- 日 時：6月16日 10:00～11:00
- 定 員：25名
- 内 容：エアロビクスと筋トレで脂肪燃焼やストレス解消にオススメです

【講師】 長谷川

② ZUMBA（初級）
- 日 時：6月23日 10:00～11:00
- 定 員：25名
- 内 容：上手に踊ることよりも楽しみながら体を動かし脂肪燃焼を目指します

【講師】 實藤

③ 太極舞(タイチーダンス)
- 日 時：6月30日 10:00～11:00
- 定 員：25名
- 内 容：中国舞踊風の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です

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”

“子ども・親子向け事業”のご案内

“親子DEエアロビクス”

運動するきっかけを探しているお父さん・お母さん！
お子様と一緒に楽しく身体を動かしませんか？
レベルは初心者向けです。安心してご参加ください

【講師】 本村

- 日 時：5月26日（日）10:00～11:00（60分）
- 場 所：コスモすまいる北野　多目的ルーム
- 対 象：小学1年生～と保護者
  おひとり参加もOK（中学生以上）
- 費 用：990円 ～（おひとり参加は660円）
  ご家族でご参加を希望される場合はご相談ください
- 定 員：25名※先着順
- 申 込：5月8日（水）～5月23日（木）まで　電話 または 総合窓口
- 持 物：室内靴・飲み物・タオル・動きやすい服装※更衣室なし

無料

～ハニーズダンスアカデミー～ “体験会参加者募集中”

- 日 時：5月① 11日 ② 18日 ③ 25日（土）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）

【ハニーズ公式サイト】

※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

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”

- 日 時：5月①11日 ②18日 ③25日（土）
  10:00～12:00
- 場 所：コスモすまいる北野　視聴覚室
- 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”

受付：5月8日（水）13時～

~大好評企画！~ 酵素ドリンクづくり教室

【材料】オレンジ
※仕入れ状況によって変更あり

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お持ち帰りいただけます

【講師】柳

- 日 時：6月13日（木）13:00～15:00
- 費 用：3,300円※材料費・専用容器代込み
- 定 員：16名 ※先着順
- 申 込：～ 6月6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

～歩くって楽しい！～

ノルディックウォーキング教室

- 日 時：5月 ① 14日(火)　② 21日(火)　10:00 ～11:30
- 場 所：コスモすまいる北野　研修室集合
- 対 象：18歳以上の方
- 定 員：12名 ※先着順
- 費 用：550円（レンタルポール代込み）

2km程度
ウォーキング予定

※申込）お電話または、直接総合窓口
※持物）運動靴・飲み物・帽子　※リュックを推奨します
※注意）雨天の場合は中止です

座学（15分程度） → ストレッチ → ウォーキング → 終了

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：5月 ①22日 (水)　②29日（水）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

※申込）お電話または、直接総合窓口
※持物）：室内靴・飲み物

“脳トレ　vo14”

マスゲームが追加！

問題① 漢字問題　～何と読むでしょう～ ※春の草花編

①蒲公英　②躑躅
③石楠花　④菫

問題② ①～⑩の太枠に数字を入れて計算式を完成させましょう

3	①	15	②	10	+	×
③	4	④	4	⑤	+	=
11	⑥	132	⑦	121	+	−
⑧	4	⑨	4	⑩	=	=
20	−	171	−	147		

【脳トレvo14 答え】問題①・・・①たんぽぽ ②ここじ ③しゃくなげ ④すずかれ
問題②・・・①5 ②5 ③2 ④8 ⑤4 ⑥12 ⑦11 ⑧4 ⑨16 ⑩12

○ 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