コスモすまいる北野“直送便”

Vol.51

2024.6.1

くるっぱ
久留米市イメージキャラクター

【2024年7～9月】　有料教室 “募集開始”　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	11	7,260円	必要
	②	**ヨガとあお竹とストレッチ**	13:30～14:30	15	古賀	11	7,260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	10	6,600円	必要
	⑤	ZUMBA	11:00～12:00	25	泉	10	6,600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	9	5,940円	不要
	⑧	ステップエアロ	11:00～12:00	22	姉川	9	5,940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：**6月4日(火)13:00 ～ 6月26日(水)**

事前申込がお得です！

★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6月27日(木)まで**

※27日を過ぎると単価が変わりますのでご注意ください

※申込み後、キャンセルする際は必ずご連絡ください

★その他：①教室体験（1回のみ）→770円※⑫ボディメイキング990円

②途中参加も可能です

※残りの回数×770円　⑫ボディメイキングは残りの回数×990円

③定員制となりますので、体験・途中参加は必ず事前にご連絡ください

久留米市立北野図書館よりお知らせ

😊 6月 北野シネマ館（おとな向け）

と　き：6月16日（日）14:00～16:25
　　開場は開始時間の20分前です
ところ：コスモすまいる北野　会議室
内　容：『みをつくし　料理帖スペシャル』
　　女料理人 澪（みお）が悪戦苦闘し、手間のかかる料理に
　　挑戦するヒューマン時代劇です
申込み：不要
　　※当日13時から図書館カウンターで整理券を配布します
　　※定員 30名程度

😊 6月 特設展示

<一般向け>
『男女共同参画週間』6/23～6/29
「だれもがどれも選べる社会に」をテーマに
『災害対策の本』
「梅雨入りの時期になり、水害対策」をテーマに
『観賞植物について』

<児童向け>
『父の日、いつもありがとう』
「食べる」を育てる～食育月間～

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

“７月度　日よう運動教室”　受付：6月5日（水）13時～

①太極舞(ﾀｲﾁｰﾀﾞﾝｽ)
- 期 日：7月14日
- 時 間：10:00～11:00
- 定 員：25名

【講師】 實藤

② ZUMBA
- 期 日：7月14日
- 時 間：15:15～16:15
- 定 員：25名

【講師】泉

③ ZUMBA（初級）
- 期 日：7月28日
- 時 間：10:00～11:00
- 定 員：25名

【講師】 長谷川

④ ピラティス
- 期 日：7月28日
- 時 間：15:15～16:15
- 定 員：24名

【講師】 MARI

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

～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

ガスや電気が使えない等、あらゆる状況を想定して
貴重な水や熱源を有効に使える災害時料理を作ります。
普段の生活の中でもいつでも作って食べることができる
料理です。
災害ボランティアで経験した事もお話しします

講師：平山

- 期 日：7月25日（木）
- 時 間：10:00～13:00
- 費 用：3,300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：～7月14日(日)まで　お電話 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】※仕入れ状況によって変更あり
・パスタ (トマト or 和風 選べます)
・プリン

～ 0歳～3歳前までのお子さま ～

“親子えいご教室体験会”

- 期 日：6月18日（火）
- 時 間：10:00～11:00
- 費 用：1,100円
- 場 所：コスモすまいる北野　会議室
- 定 員：８組　※2組～開催
- 対 象：6ヶ月～３歳前までのお子さま
- 申 込：6月15日(土)13時迄に　お電話 または 総合事務所

♪新規生徒募集中♪

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：6月①5日 ②12日 ③19日 ④26日（水）
- 時 間：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：6月5日（水）13時～

~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　7月3日 ～ 9月25日**
  木曜日コース　7月4日 ～ 9月26日
  金曜日コース　7月5日 ～ 9月27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
- 費 用：7,920円
- 定 員：各12名（先着順）
- 申 込：お電話 または 総合窓口
- 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）
- ■トレーニング
  ・かんたん筋トレ（座位・立位）・チューブ
  ・ボール(大・小)・ストレッチポール
- ■レクリエーション
  ・ボッチャ・モルック　等々
- ■健康測定②：11回目（初回との比較）

※他施設の教室風景です♪

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
- **◆操作**・・・・・手足や用具を精密に操作する
- **◆バランス**・・・バランスを保つ、姿勢をたてなおす
- **◆認知**・・・考えたり判断する
- **◆反応**・・・素早く反応し動く

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

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：6月 ①25日（火）11:00～12:00
  ②26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：各8名 ※先着順

※申込）お電話 または 総合窓口
※持物）：室内靴・飲み物

どちらもルール簡単です！

“脳トレ　vo15”

問題　**①～⑩の太枠に数字を入れて計算式を完成させましょう**

×	=	−	=
7	①	42	②	35	+
③	4	④	4	⑤	+
11	⑥	143	⑦	132	+
⑧	3	⑨	3	⑩	=
23	−	204	−	179	

【脳トレVo15 答え】
問題・・・①6 ②7 ③4 ④16 ⑤12 ⑥13 ⑦11 ⑧1 ⑨3 ⑩0

○ 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