



北野保健センターよりお知らせ

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



プールエリア



- 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）

利用カード

コスモすまいる北野 No.
北野保健センター利用登録者カード

フリガナ
お名前

■ 利用時間 9:00～21:00(火曜～土曜) 10:00～18:00(日曜・祝日)
■ 休館日 毎週月曜日/12月29日～1月3日

★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

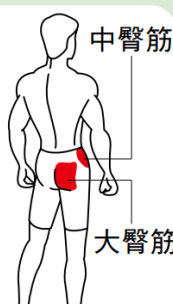
※割引利用対象の方は登録時に、免許証・保険証・各種手帳をご持参ください

新しいマシンが入りました



【鍛える部位】：股関節周囲

【効果】：お尻周りの筋肉を鍛えヒップアップ・太股の引き締め効果が期待できます。また、筋力をつける以外に股関節の可動域拡大にも効果的です。



“プールはお休みです”



プール換水清掃を行いますので7月30日（火）はプールエリアのご利用が出来ません

ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力の程宜しくお願いします。

久留米市立北野図書館よりお知らせ

7月 北野シネマ館（こども向け）

と き：7月21日（日）11:00～12:20 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 視聴覚室

内 容：『焼跡のお菓子の木&くまのがっこう（パティシエ・ジャッキーとおひさまのスイーツ）』

★太平洋戦争の終わりごろ、いつも空腹だった太一はお菓子の木があればいいな、と。

はたしてお菓子の木は本当にあるのでしょうか？夢か？

★みんなのスイーツをひとりであべてしまったジャッキー。お兄ちゃんに怒られて家を飛び出し、

スイーツ屋さんでパティシエの修行をすることになるが、ある危機が、。。。

申込み：不要（定員15名程度 先着順）



7月 特設展示のお知らせ

<一般向け>

『お札について』～新札発行にちなんで～

『浮世絵』～江戸時代の文化に接してみよう～

<児童向け>

『たなばた・ほしぞら・うちゅう』～夜空をみあげて～

『なつのおたすけ本』～自由研究・読書感想・工作～

『なつの絵本』

ブックン



【読書ゆうびん】

北野図書館は、6月弓削小学校の生徒たちと協同で、「読書ゆうびん」に取り組みました。これは、読書活動推進の一環として、子どもがおすすめする本の内容の特製のはがきに書き、子ども同士で紹介しあうことで、本への興味関心を引き出し、新たな読書習慣につなげることを目的としています。回収した「読書ゆうびん」は、夏休み期間に「弓削小学校の子もたちから届いた読書ゆうびん」として北野図書館内におすすめの本と一緒に展示する予定です。ぜひご覧ください。



“8月度 日よう運動教室”

受付：7月10日（水）13時～

① ZUMBA（初級）

- ▶ 期日：8月11日
- ▶ 時間：10:00～11:00
- ▶ 定員：25名
- ▶ 講師：長谷川



② 太極舞（タイチーダンス）

- ▶ 期日：8月25日
- ▶ 時間：10:00～11:00
- ▶ 定員：25名
- ▶ 講師：實藤



③ ZUMBA

- ▶ 期日：8月25日
- ▶ 時間：15:15～16:15
- ▶ 定員：25名
- ▶ 講師：泉



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

受付：7月10日（水）13時～

無料

～ハニースダンスアカデミー～ “体験会参加者募集中”



- ▶ 日時：7月①6日②20日③27日（土）11:30～12:30
- ▶ 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



Instagram

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：7月①6日②13日③20日④27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



昨年度大好評企画！
～和菓子屋さんが教える～

親子DE“大福&杏仁豆腐”作り教室

大福の中身のメインはマスカットです！
他にも、栗・クリームチーズもあります
※1組6個作る予定



【イメージ】

- ▶ 日時：8月25日（日）13:30～15:30
- ▶ 対象：小学3年生～※保護者1名同伴必須
おひとり参加もOK（中学生以上）
- ▶ 費用：3,300円※材料費・容器代込み
- ▶ 講師：和菓子処中村屋（筑後市）/ 中村太一
- ▶ 定員：9組※先着順
- ※申込）7月10日（水）～8月15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



第2回“親子DE エアロビクス”教室開催

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】長野

- ▶ 日時：8月18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）7月10日（水）～8月8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

“おとな向け事業”のご案内

受付：7月10日（水）13時～

無料
事前予約不要

～骨の密は避けないで！～ 骨密度測定会



- ▶ 期日：7月17日（水）
- ▶ 時間：①10:30～12:00 ②13:00～14:30
- ▶ 定員：各30名 ※先着順 当日直接総合窓口にお声かけ下さい
- ▶ 場所：交流広場（図書館前）
- ▶ 対象：18歳以上
- ※注）足首（裸足の状態）で測定を行うためストッキングやタイツ不可
- ※注）お待たせする場合がございます。予めご了承ください

無料

『フレイルチェック測定会』

フレイルとは...英語の「Frailty（フレイルティ）」が語源となっています。「Frailty」を日本語に訳すと「虚弱」や「老衰」、「脆弱」などを意味します。年齢とともに心身の活力が低下して、要介護状態に近づくことです。



- ▶ 期日：7月30日（火） 会議室
- ▶ 時間：11:00～12:00
- ▶ 対象：60歳以上
- ▶ 定員：10名 ※先着順
- ▶ 申込：電話もしくは総合窓口
- ※注）室内用シューズ持参、運動しやすい服装でご参加ください。
- ※注）測定後、フィードバック&ミニアドバイスを実施します。

★4項目

- ▶ 握力測定
- ▶ 歩行測定
- ▶ 足わかチェック
- ▶ フレイルチェックリスト



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：7月①23日（火）11:00～12:00
②24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
ルールは簡
単です！

“脳トレ vo16”

問題

文字入れクイズ！

◆に同じ文字を入れて言葉を作りましょう

- ① ◆つ◆れー ② ◆じゃ◆
- ③ ◆ち◆うち◆ ④ ◆き◆ぎ◆す

〒111-0041 東京都文京区千駄木4-1-101 電話 03-3821-1111