

コスモすまいる北野”直送便”

Vol.55



2024.10.1

くるっぽ

久留米市イメージキャラクター

保健センターよりお知らせ

～オリンピックメダリスト入江陵介さんによる
体幹トレーニング教室（自重トレ）開催～

10月26日（土）

オリンピック

がやってくる！

入江陵介さん

＜競泳：背泳ぎ＞

4大会の五輪日本代表。2012年ロンドン五輪では200m背泳ぎの銀メダル、含め3個のメダルを獲得。2016年リオ五輪、2020年東京五輪に出場。2024年4月に現役引退。

参加：
無料

対象：
大人

応募：
抽選

場 所：コスモすまいる北野 多目的ホール
対 象：18歳以上

今回の教室：1部 15:00～15:45 健康レベル
2部 16:00～16:45 健康レベル
3部 17:00～17:45 体力強化レベル

教室の流れ：▶①質問回答コーナー ▶②体幹トレーニング（実技）
▶③サイン色紙抽選会 ▶④集合写真

定員人数：各部25名

申込み方法

コスモすまいる北野 管理事務室前に抽選箱を設置致します。
所定の応募用紙に必要事項〔住所〕〔氏名〕〔年齢〕〔連絡先〕〔質問〕
〔サイン色紙希望の有無〕を記入し抽選箱へご投函下さい。

★1...応募は1教室1名様となります。1～3部の同時申し込み不可

申込み期間

令和6年10月10日（木）10:00～10月13日（日）17:00まで

当落通知方法

当選した方へお電話で通知致します。

※当日は、コスモフェスティバル（イベント）開催されるため、大変混雑が予想されます。公共交通機関でのご来館をお勧めいたします。予めご了承下さい。

久留米市立北野図書館よりお知らせ

☺ 第三回 秋のおはなし会

と き：10月20日（日） 13:00～16:00

と ころ：コスモすまいる北野 / 会議室

内 容：おはなしボランティア皆さんによる「グループ別お話し会」です

対 象：幼児～大人まで 申込み：不要（先着順）

☺ 10月 北野シネマ館（おとな向け）

と き：10月20（日） 14:00～15:35 開場は開始20分前より

と ころ：コスモすまいる北野 / 視聴覚室

映画名：『マジカルミラー/もう一人のボク』

内 容：魔法の鏡から自分の分身がでてきた。現実の世界を乗っ取ってしまう分身をそしでできるのか。

※申込不要/定員30名程度/当日13時図書館にて整理券配布予定

☺ 秋の読書週間（10月27日～11月9日）

YA福袋とこどもスタンプラリー開催

・12歳～18歳（中高生）を対象に10/25から30セット貸し出します。（本の書き出しの一文で本借りてください。おまけと当たりつきです。）

・こども向けスタンプラリー開催
（10/20～11/10）素敵なプレゼントあり！

☺ 【10月特設掲示のお知らせ】

〈一般向け〉・里親について考えてみよう

・大人にも読んでほしい絵本

〈児童向け絵〉・秋のおはなし

わくわくハロウィン～まじょ・おばけ・かぼちゃ～



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



① ▶ZUMBA（初級）

▶期日：11月3日
▶時間：10:00～
▶定員：25名



【講師】 長谷川

② ▶ ZUMBA（上級）

▶期日：11月3日
▶時間：15:15～
▶定員：25名



【講師】 泉

③ ▶太極舞

▶期日：11月17日
▶時間：10:00～
▶定員：25名



【講師】 實藤

WEB
“OK”



■対象：18歳以上 ■申込方法：①電話②直接管理事務室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：10月9日（水）13:00～ ★①お電話 ②直接管理事務室

親子で楽しめるトリ
トミックや体操を行
います♪

初めての
ナライト

0歳からの
えいごうう

“親子英語教室”のご案内

▶期日：10月8・15・29日（火）
▶時間：10:00～11:00
▶費用：3,300円/月会費
▶対象：6ヶ月～3歳までのお子さま

10月29日はハロウィンイベントを開催
参加費は1,100円※事前予約が必要です。（先着6組まで）



無料

お父さん・お母さん応援プロジェクト
託児でリフレッシュ

▶期日：10月2・9・16・23日（水）
▶時間：10:00～12:00
▶対象：有料エリアご利用の方
※1...利用料は一般210円（2時間）
※2...お預かり出来るのは6ヶ月から未就学児までのお子
様※3...前日の13時までにご予約ください



“おとな向け事業”のご案内

受付：10月9日（水）13時～ ★①お電話 ②直接管理事務室

～大好評企画！～

酵素ドリンクづくり教室



【材料】 柿

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）

▶日時：11月14日（木）13:00～15:00
▶費用：3,300円（材料費・専用容器代込）
▶定員：16名 ※先着順
▶申込：～11月6日（水）まで
▶持物：エプロン・三角巾・ハンドタオル
※注）仕入れ状況によって材料の変更あり



【講師】 柳

脳活!!身体と頭を同時に使うデュアルタスク運動
「北野コグニサイズ教室」

▶期 間：①木曜/10月17日～25年3月6日
②金曜/10月18日～25年3月7日/各20回
▶時 間：各13:00～14:15（75分）
▶対 象：50歳以上 脳活で若返りたい方
▶費 用：13,200円（税込）6ヶ月/月謝制も可
※月の初回日にご入金
▶定 員：15名（先着順）
▶申 込：10月1日（火）13:00より
▶持 物：運動できる服装 飲み物 上履き
▶内 容：コグニサイズ体操/認知症予防講話等
▶その他：認知症機能テスト(NCGG-FAT)実施
（参加者個別に調整させていただきます）
受付にて専用チラシを配布いたします

体験会/550円
10/11（金）

コグニサイズ

運動課題・認知課題、これらを両方同時にを行い、
心身の機能を効率的に向上させます。

運動から体を動かす

認知課題 頭を使う



運動
機能



認知
機能



毎時間でもよいので、毎日行うことが大切です。

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」がどうか...
これを機に自己チェックしてみませんか？

▶期日：10月16日（水）
▶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：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

今月の“脳トレ vo19”

問題

二つの県名を当てましょう

初級

っぎう
いほ
ふど か

中級

くふ
うふ
うふ

上級

おし
と
や

宮城/栃木/埼玉/千葉/東京/神奈川/大阪/京都/兵庫/奈良/和歌山/徳島/高松/香川/愛媛/高知/福岡/佐賀/大分/熊本/鹿児島/沖縄

無料

次号予告 11/24（日）

～秋の感謝祭～
「第5回大人体力測定会」開催

