



秋の感謝祭① 無料測定会のお知らせ

「第5回 大人の体力テスト」開催のご案内

無料

自分の体力がどのくらいあるのか体力テストで確認ができます。帰りに結果が出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11月24日（日）

- ①▶ 10:00～11:00（64歳以下）
- ②▶ 11:00～12:00（ 〃 ）
- ③▶ 13:00～14:00（65歳以上）
- 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...①②は研修室、③④⑤は視聴覚室

▶ 定員：各時間12名程度 ※先着順

▶ 対象：20歳以上の方（医師からの運動制限が無い方）

▶ 受付：11月6日（水）13時～①お電話②直接管理事務所

▶ 持ち物：運動しやすい服装、室内シューズ、飲み物

▶ 内容：測定項目は右記の通りです。事前にご確認下さい。

★注意事項

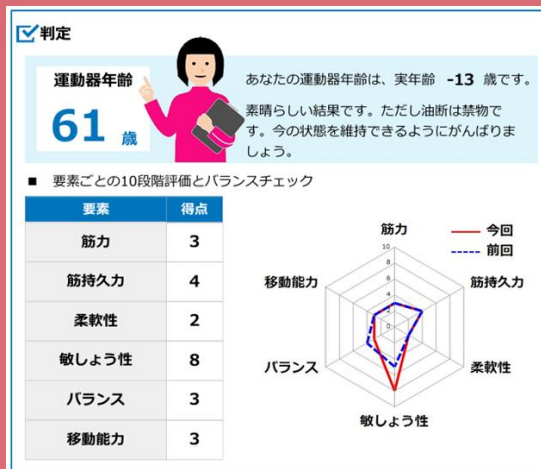
※1...開始 15分前までにご来館ください。

※2...体力テストの前に身体組成測定を実施します。

※3...当日は申込書（同意書含む）、事前アンケートにご記入をお願いします。

※4...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。

判定結果（イメージ）



測定項目【共通】

- ①▶握力（筋力）
- ②▶30秒立ち座り（筋持久力）
- ③▶長座体前屈（柔軟性）
- ④▶棒反応時間（敏捷性）
- ⑤▶片足立ち（バランス）
- ⑥▶手伸ばしテスト（バランス）
- ⑦▶2ステップテスト（移動能力）



秋の感謝祭 ② イベントの お知らせ

【北野図書館】 『リサイクル古本市』

北野図書館で使わなくなった本の無償配布を行います

◆場所：視聴覚室

◆時間：10:00～12:00

※おひとりさま10冊迄

※配布本がなくなり次第終了



【久留米北地域包括支援センター】 『脳年齢』・『血管年齢』測定会

高齢者の日常に関する相談（介護・福祉等）も行います

◆場所：交流広場

◆時間：10:00～12:15

※おひとり様1回迄

※お時間になり次第終了



久留米市立北野図書館よりお知らせ

😊 11月 北野シネマ館（こども向け）

と き：11月17日（日）11:00～12:30 ※申込不要/定員15名程度

ところ：コスモすまいる北野 / 視聴覚室

映画名：『ムーミン谷とウィンターワンダーランド』

内 容：探求心あふれるムーミンは、友人のスナフキンと冬の気配を感じるために外出し、「クリスマス」の存在を知る。やがてムーミン谷に最高の夜が訪れる、...

😊 【11月特設掲示】

〈一般向け〉『パープル・オレンジリボンキャンペーン』
女性・児童虐待防止強化月間

〈YA向け〉『YA小説 年代記』

〈児童向け〉『飛び出す絵本大集合』

『ありがとう・中川 李枝子さん』

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



“11月度 日よう60分運動教室”

受付：11月6日（水）13:00～ ★①お電話②直接管理事務局③WEB

①▶太極舞

- ▶期日：12月8日
- ▶時間：10:00～
- ▶定員：25名

【講師】 實藤

②▶ ZUMBA（上級）

- ▶期日：12月15日
- ▶時間：15:15～
- ▶定員：25名

【講師】 泉

③▶ZUMBA（初級）

- ▶期日：12月22日
- ▶時間：10:00～
- ▶定員：25名

【講師】 長谷川

WEB
“OK”



■対象:18歳以上 ■申込方法:①電話②直接管理事務局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：11月6日（水）13:00～★①お電話②直接管理事務局

～ 今年手作りケーキにしませんか？ ～

親子で クリスマスケーキ作り教室

★親子で協力してサンタさんのケーキを作りましょう★

- ▶期日：12月22日（日）
- ▶時間：10:00～13:00
- ▶費用：3,300円※材料費・保冷剤込み
- ▶対象：小学生（保護者1名同伴必須）
大人の方のみのご参加も可能です！
- ▶定員：8組（16名）※先着順
- ▶申込：～12月15日（日）まで
- ▶持物：エプロン・三角巾（頭を覆うもの）
ハンドタオル・飲み物



講師：平山

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：11月 2・9・16・23 日（土）
- ▶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



～親子で楽しめるリトミックや体操を行います～

“0さいからの英語教室”

- ▶期日：11月 5・12 日（火）
- ▶時間：10:00～11:00
- ▶費用：3,300円/月会費
- ▶対象：6ヶ月～3歳までのお子様



参加者募集中：参加費1,100円/※事前予約必要（先着6組まで）

“おとな向け事業”のご案内

受付：11月6日（水）13時～★①お電話②直接管理事務局

～環境を整えて、ココロとカラダがほっこりする教室～

プールサイドでホットとヨガ

- ▶期日：11月19日（火）
- ▶時間：12:30-13:00 ▶定員 9 名（先着順）
- ▶持物：ヨガマットまたはバスタオル
- ▶料金：210円（65歳以上100円）

施設利用料として券売機にてチケット購入下さい。
※初めてご利用される方は、利用登録手続きが必要になります
※当日先着順。（11:30より保健センター窓口で受付を行います）



～歩くって楽しい！～

ノルディックウォーキング教室

- ▶期日：11月 19 日（火）
- ▶時間：10:30～12:00
- ▶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：10名 ※先着順

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～

屋内ボッチャ& ラダーゲッター教室

- ▶期日：11月 26 日（火）
- ▶時間：11:30～12:30
- ▶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



どちらもルール
簡単です！

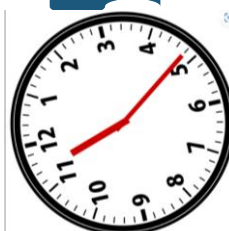


今月の “脳トレ vo19”

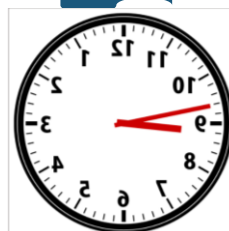
問題

回転している時計は何時を差していますか？

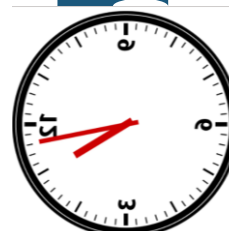
初級



中級



上級



20：11：24・47：8：24・24：11：24 【2018年11月】

無料

～骨の密は避けないで！～

骨密度測定会

当日、直接管理
事務局にお
声かけ下さい

- ▶期日：11月27日（水）
- ▶時間：①10:30～12:00 ②13:00～14:30
- ▶場所：交流広場
- ▶対象：18歳以上
- ▶備考：ストッキングやタイツ不可(足首で測定)



※お待たせする場合がございます予めご了承ください

○ 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