



【2025年1月～3月】 有料教室”募集開始”

曜日	No.	教室名	時間 (60分)	定員	回数	料金 (税込)
火	①	ボクサでシェイプ	10:00～	25	11	7,260円
	②	ヨガとあお竹とストレッチ	13:30～	15	9	5,940円
	③	夜ピラティス	19:30～	24	11	7,260円
水	④	ZUMBA	9:30～	25	12	7,920円
	⑤	ZUMBA	11:00～	25	12	7,920円
	⑥	昼ピラティス	13:00～	24	11	7,260円
木	⑦	モーニングピラティス	9:30～	24	9	5,940円
	⑧	ステップエアロ	11:00～	22	9	5,940円
	⑨	ボディワークヨガ	15:00～	15	11	7,260円
金	⑩	やさしいZUMBAゴールド	15:15～	25	10	6,600円
	⑪	ビートファイト	19:30～	25	12	7,920円
土	⑫	ボディメイキング	13:30～	15	10	9,900円
	⑬	パワーヨガ	19:45～	24	12	7,920円

受付方法

★受付：12月10(火)13:00
～12月26日(木)

★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
12月26日(木)迄

※26日を過ぎると単価が変わり
ます。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→770円（1回のみ）

※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

但し⑫ボディメイキングは
残り回数×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。

★ レッソンの紹介 ★

①『ボクサでシェイプ』

講師：玲

格闘技の動きを取り入れた
エクササイズです。ウエストや
二の腕のシェイプアップやストレス解消に
効果的!!筋肉量を増やして基礎代謝を
上げて、太りにくい身体づくりを目指します。



②『ヨガとあお竹とストレッチ』

講師：古賀

健康足ふみ器を使って足裏の
血流を促進足の裏をほぐし、
安定感を高めた後に”ヨガ”
を実施。立位を中心としたポーズでしっかり
体幹トレーニングします。



⑨ボディワークヨガ

講師：井上

「動き」と「姿勢」の変化を
目指して健全な体を取り戻す！
脳から習慣改善をおこない
日常生活が快適におくれる身体づくりを目
指します。無理なストレッチをかけず、最小
限の力でゆっくり動きます。



久留米市立北野図書館よりお知らせ

😊 12月 北野シネマ館（おとな向け こどもも楽しめます）

と き：12月15日（日）14:00～16:00

ところ：コスモすまいる北野 / 視聴覚室

映画名：『ブタがいた教室』

内 容：ブタを飼って大きくなったらみんなで食べよう。
新米教師の提案で小学校6年生のクラスで子ブタを飼い始め
る。しかし毎日世話をする中で芽生える愛情、そして迎えた
卒業式。クラスを分けた激論のなか、最後に出した「答え」
とは？命について考える感動の実話。

申 込：不要 当日先着20名 図書館カウンターで整理券配布

😊 【12月クリスマスお話し会】

と き：12月8日（日）14:00～15:00

ところ：コスモすまいる北野 会議室

内 容：幼児～小学生を対象にボランティアによる
クリスマスにちなんだお話し会です。参加
した子ども達にプレゼントを用意してます。

申込み：不要（保護者同伴可）

😊 【12月特設掲示】

〈一般向け〉『12月1日映画の日』『年末年始に使える！』

〈児童向け〉『クリスマスのおはなし』『絵本であそ
ぼうよ』『おいしい、楽しい、冬の本』



ブッキン



“1月度 日よう60分運動教室”

受付：12月4日（水）13:00～ ★①お電話②直接管理事務室③WEB

①エアロボクシング

- ▶期日：1月12日
- ▶時間：15:15～
- ▶定員：25名



【講師】 梯

② ZUMBA

- ▶期日：1月19日
- ▶時間：15:15～
- ▶定員：25名



【講師】 泉

③ 太極舞

- ▶期日：1月26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：★①お電話②直接管理事務室

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：12月 4・11・18・25 日（水）
- ▶時間：10:00～12:00
- ▶対象：有料エリアご利用の方ウォーキングプール/トレーニング室
- ※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”

クリスマスパーティー体験会

- ▶期日：12月 24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



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：12月10日（火）13時～★①お電話②直接管理事務室

～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 R7年1月 8日～3月19日
- 木曜日コース 1月 9日～3月27日
- 金曜日コース 1月10日～3月21日
- ▶時間：各11:00～12:00
- ※2回目・10回目は10:30～12:00
- ▶回数：各11回実施 ※祝日除く
- ▶費用：7,260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



- 健康測定：2回目（現状把握と目標設定）・10回目（初回と比較）
- 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 ノルディックウォーキング 等々

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 ◆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

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

はがき絵/1日教室

～年賀状（2025年）作成～



【講師】
牟田 克子

- ▶期日：12月14日（土）
- ▶時間：13:00～14:30
- ▶費用：1,100円（税込）※材料代込み
- ▶定員：16名（先着順）※お子さまの参加もOK！（年少～）
- ※小学生～1人で参加可。以下は保護者同伴
- ▶申込：受付開始中～10（火）まで

電話 または 総合窓口

～歩いて楽しい！～

ノルディックウォーキング教室

2km程度
ウォーキング
予定

- ▶期日：12月17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



今月の “脳トレ vo20”

問題

ひらがな足し算・暗算で考えてみましょう？

初級

な
な
た
す
よ
ん

中級

や
や
ふ
ふ
>
え

上級

ふ
ふ
ふ
ふ
ふ
ふ
ふ
ふ
ふ
ふ

6：漢干・ 01：漢中・ 11：漢後・ 【2025年1月10日】

○ 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