



自宅でできる“かんたんストレッチ” vol.1

呼吸を止めず、伸ばしているところを意識し、加減しながらストレッチを行うことによって、柔軟性の改善、関節可動域の拡大、疲労回復、けがの予防、ストレス解消などが期待できます。無理のない範囲でチャレンジしてみましょう♪

【胸と背中ストレッチ】

<動作>

- ① 後ろで手を組み、胸を張りながら手を少し後ろに突き出します
- ② 前で手を組み、おなかを見るように背中を丸め、手を前に突き出します

<目安>

- ①と②をゆっくり5回程度繰り返します



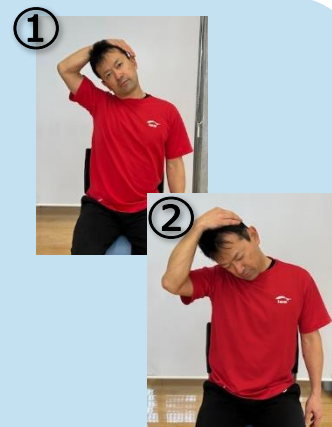
【首のストレッチ】

<動作>

- ① 手を頭に添え、手の重みで横に倒します
- ② アゴを引いて斜め前に倒します

<目安>

- 一方向ゆっくり10秒



【ストレッチを実施する際の注意事項】

- 反動をつけずに、ゆっくり伸ばしましょう...加減
- 呼吸は止めないようにしましょう...自然呼吸
- 筋肉が伸びるのを感じながら行いましょう...意識
- 痛みがある場合は、中止しましょう

ホームページに情報掲載しています

【QRコードから30分運動(無料)教室にアクセス可能！】



- ① QRコードをスマートフォン機能から読み取り
- ② コスモすまいる北野ホームページに入ります
- ③ トップ画面の「北野保健センター」または画面右上『メニュー』内の“教室カレンダー”でチェック！

【URL】 <https://www.itoman-s.com/public-kitano/>

■ ホームページで確認できるもの ■

- ・施設からのお知らせ
- ・コスモすまいる北野直送便
- ・30分運動（無料）教室スケジュール
- ・有料教室案内
- ・視聴覚室利用スケジュール
- ・駐車場案内・スタッフブログ

北野図書館よりお知らせ

☺【おたのしみ抽選会】

2月1日（土）～2月26日（水）の期間、北野図書館内で雑誌の付録等が当たる『おたのしみ抽選会』を行います。当たりを15セット準備し、館内にて中身が見えるように展示します。応募用紙に希望番号を記入し、応募箱に入れてもらいます。2月27日（木）に職員が抽選し、2月28日（金）に当選者を発表します。子供さんから大人の皆さんまでふるってご応募ください。

☺【2月北野シネマ館】（大人向け）】

2月16日（日）14:00～16:00、視聴覚室において、『命みじかし恋せよ乙女』の上映会を行います。ドイツ、ミュンヘンで酒におぼれ、仕事も家族も失ったカールは日本人ユウと出会う。彼女のおかげで人生を見直すカールだが、突然彼女は姿を消してしまう。彼女を探しに日本にきた彼が知る衝撃の事実とは？名優樹木希林の最後の作品となった、日本とドイツを舞台にした感動の人生賛歌。申込み不要です。直接会場にお越し下さい。なお、当日13:00より整理券を配布します。

☺【2月特設掲示】

<一般向け> 『今昔アメリカ』『山野草』

<児童向け> 『ふゆのおはなし』『チョコレート・おかしの本』『おひさまの本』



ブックン



“3月度 日よう運動教室”のご案内

申込受付：2月5日（水）13:00～ ★①お電話②直接管理事務室③WEB

①太極舞

3/16

10:00～

11:00

【講師】 實藤



②ZUMBA

3/16

15:15～

16:15

【講師】 泉



③ボクサでシェイプ

3/23

15:15～

16:15

【講師】 玲



WEB登録

申込がスマートフォンもしくは、パソコンからも可能です。この機会にぜひ登録ください。



【QRコード】

■定員①②③各25名 ■対象:18歳以上 ■参加費: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

～九州各地で開校！楽しくダンスをしよう！～

『ハニーズダンスアカデミー』“新規生徒募集中”

■レッスン内容■

・11:30～ストレッチ

基礎練習

振付：いざゆけ若鷹軍団

課題曲（2曲）

土よう11時30分～
月3回のレッスンとなります
（年36回実施）



・期 日：2月 1日・8日・15日（土）

・時 間：11:30～12:30（60分）

・場 所：多目的ルーム

・対 象：4歳～12歳（小学6年）

・会 費：7,700円



ハニーズ
公式サイト



Instagram



～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』“生徒募集中”

えいごでリトミックや体操して体を動かしたり、カード使って遊びます。ママもぜひ、えいごで子育てしてみませんか？月3回のレッスンです

・期 日：2月 4日・18日・25日（火）

・時 間：10:00～11:00

・会 費：3,300円/月

・対 象：6ヶ月～3歳までのお子様

※ 体験は有料になります。1,100円/1回

※ 前々日（日曜17時まで）までにご予約をお願いします



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：2月 5日・12日・19日・26日（水）

・時 間：10:00～12:00

・対 象：有料エリアご利用の方（プール・トレーニング室）

※ 利用料は、2時間210円

※ お預かり出来るのは6ヶ月から未就学児までのお子様

※ 前日17時までにご予約をお願いします



“おとな向け事業”のご案内

受付：2月5日（水）13:00～ ★①お電話②直接管理事務室

親子参加
大歓迎

～プロが教える（不二家さん※筑後市）～

『味噌づくり』教室“参加者募集”

・期 日：2月23日（日）

・時 間：10:00～13:00予定

・費 用：3,300円（税込）

・場 所：コスモすまいる北野 調理実習室

・定 員：16名 ※先着順

・持 物：エプロン・三角巾・筆記用具

※ 親子2名（子供1、大人1）で参加できます

※ 上記費用には、材料費と容器代が含まれます

※ 先着順になりますので、受付開始日をご確認下さい

作った味噌（約1キロ）は容器に入れてお持ち帰りいただけます♪



無料

～あなたの能力はどのくらい？～

『認知と反応』測定会

◆ 認知...考えたり判断する能力

◆ 反応...素早く反応し動く能力を測定します

・期 日：2月 18日（火）

・時 間：①11:00～11:45 ②13:00～13:45

・定 員：①②各8名 ※先着順

・場 所：コスモすまいる北野 研修室

・対 象：18歳以上

※ 先着順になりますので、受付開始日をご確認下さい



【棒キャッチ】

【ブロック積み】

無料

～話題のニュースポーツを一気に体験～

『モルック&ラダーゲッター』教室

・期 日：2月 26日（水）①13:00～14:00 ②14:30～15:30

・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：①②各8名 ※先着順

・持 物：室内靴・飲み物



無料

～ペットボトルのキャップが開けにくい・握力の低下は要注意！～

『握力（あくりょく）』測定会

・期 日：2月19日（水）①11:00～12:00 ②14:00～15:00

・定 員：①②各30名 ※先着順

・場 所：コスモすまいる北野 交流広場

・対 象：18歳以上

※ 申込み不要です。直接会場にお越し下さい。

※ 参加者多数の場合、お待たせする場合がございます予めご了承ください



今月の“脳トレ”vo22

問題

文字入れクイズ

◆に同じ文字を入れて言葉をつくりましょう

初級

①し◆ふ◆ど ②お◆う◆

中級

①た◆ぱり◆ ②し◆く◆ん

上級

①こ◆つ◆じょ◆ほ◆

②◆んた◆じあ◆

○ 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

○ 先着順のイベントに参加希望の方は早めに総合窓口、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