



## コスモすまいる北野“夏休み企画”のお知らせ

申込：不要 ※直接会場にお越しください。

～ちょっとクセになるブロックゲーム～

### “スマートブロック27”にチャレンジしよう！

無料

『ルール』

様々な形をしたブロックを使い、立方体を作るタイムを競います！

『効果』

コーディネーション能力（操作能力）の向上を目指します！

- ・期間：8月2日～8月14日
- ・時間：10時～20時 ※日曜日は17時まで
- ・対象：小学生以上
- ・場所：管理事務室カウンター
- ・備考：期間中は1日1回のチャレンジOK！  
※上位入賞者には粗品プレゼント！



～はじめてのユニバーサルスポーツ～

### “ポッチャ”を見て・触れて、体感してみよう！

無料

『ポッチャとは？』

ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに赤・青のそれぞれ6球ずつのボールをいかに近づけるかを競う競技です。

まずは自由に投げて、慣れてきたら友達やスタッフと対戦しよう！

- ・期間：8月20日（水）
- ・時間：10時～20時
- ・対象：小学生以上
- ・場所：交流広場 ※広場モニター前
- ・備考：状況次第ではお待たせする場合がございます。  
予めご了承ください。



## 保健センターよりお知らせ

保健センターでは毎日3コマの“30分運動教室”を開催中です！

それぞれに“テーマ”を設定し、日常生活がちょっと充実するような初心者向けの運動となっています！お気軽にご参加ください♪

無料

例) 木曜日のスケジュール

10:00～	14:30～	19:00～
会議室	プール	会議室
【姿勢スッキリ体操】	【下肢筋力アップ】	【ヒップエクササイズ】

ピックアップ



こんな方におすすめ！

- 姿勢を良くしたい！
- 脚とのメリハリをつけたい！
- いつも腰が痛い…
- 最近ふらつくようになった…

【ご参加までの流れ】

- ① 利用者登録… 保健センター受付にて初回の手続きを行います。 ※初回のみ
- ② 参加受付… 教室開始 30分前から窓口にて受付開始
- ③ 教室参加… マイペースで楽しくご参加ください♪

スケジュールはホームページ ⇒⇒⇒  
又は施設設置チラシをご確認ください。



## 北野図書館よりお知らせ

### 😊 8月 特設展示

<一般向け> 『昭和100年 戦後80年』 『手作りを楽しもう』 『8月25日は川柳の日』

<YA向け> 『夏の挑戦～けっか おーらい』

<児童向け> 『ミッフィー誕生70周年』 『自由研究おたすけ本』

ブックン



### 😊 8月 北野シネマ館（おとな向け）

とき：8月17日（日）14:00～15:35 ※開場は開始時間の20分前です。

ところ：視聴覚室（図書館出入口の右側）

内容：『千羽づる』…昭和29年の広島。小学6年生の佐々木禎子は楽しい学校生活を送っていた。風邪をこじらせた禎子はなかなか回復せず、原爆傷害調査委員会で受けた検査で、被爆が原因の白血病と診断される。禎子が2歳の時黒い雨を浴びたのだった。病院で相部屋になった友人から「千羽づるを折れば病気が治る」と教えられた禎子は、毎日一生懸命に鶴を折り始める、…。被爆の悲惨さを学んで、平和への想いを改めて感じていただきたい作品です。

申込：不要 / 定員15名程度（当日13時から図書館カウンターで整理券配布予定）

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 ■管理者 / 株式会社 イトマンスポーツスクール



# 8月 “子ども・親子向けプログラム”のご案内

受付開始日：現在受付中 申込方法：電話・管理事務室

～身近にあるもので災害時にもできるご飯づくり～

## 『防災クッキング教室』

メニュー\*

- ・カレーライス
- ・かんたんデザート



\*仕入れ状況によって変更あり

ガスや電気が使えない等のあらゆる状況を想定して、貴重な水や熱源を有効に使える災害時料理を作ります。また、災害ボランティアの経験談をお話させていただきます。

- ▶ 日時：8月31日（日）10:00～13:00
- ▶ 料金：3,300円（材料費込）
- ▶ 場所：調理実習室
- ▶ 対象：18歳以上 ※親子（小学生以上+保護者1名）
- ▶ 定員：16名 ※先着順
- ▶ 申込：8月21日（木）まで
- ▶ 持物：エプロン・三角巾・ハンドタオル



講師 / 平山

～公認講師が指導を行うチア&ストリートダンス～

## 『ハニースダンスアカデミー』“生徒募集中”

★8月レッスン日：2日・9日・23日（土）※23日のみ体験可

・リトルクラス（4歳～小4年生程度）

時間：10:15～11:15  
場所：会議室

・エレメンタリークラス（小4年生～）

時間：11:30～12:30  
場所：多目的ルーム

＼見学&体験してみよう／

【1回無料体験OK!】

- ・定員：各2名 ※先着順
- ・申込：前日12時まで
- ・服装：動きやすい服装 室内用シューズ

＼応援してね～／

『アカデミー情報』8月10日 みずほPayPayドーム公式戦出演！



公式サイト



Instagram



～親子でたのしみ英語～

## 『0歳からのえいごきょうしつ』“生徒募集中”

えいごでリズム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：8月5日・19日・26日（火）
- ▶ 時間：10:00～11:00
- ▶ 料金：3,300円/月
- ▶ 対象：6か月～3歳までのお子さま
- ▶ 申込：前々日（日）17時まで
- ※1回おためし体験 1,100円



～セクシー&キュートな動きが特徴のダンス～

## 『ガールズヒップホップ』1回体験♪

9月開講予定

無料

- ▶ 期日：8月8日・22日（金）
- ▶ 時間：16:30～17:30
- ▶ 場所：多目的ルーム
- ▶ 対象：小学生
- ▶ 申込：前日17時まで
- ▶ 服装：動きやすい服装、室内用シューズ

＼流行の曲で踊ってみよう！



講師 / 田中

～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!』

- ▶ 日時：8月20日（水）10:00～12:00 ※申込は前日17時まで
- ▶ 対象：有料エリアご利用の方（プール・トレーニング室）※お預かりは6か月から未就学児までのお子さま

# 9月 “おとな向けプログラム”のご案内

受付開始日：8月7日（木）13:00～ 申込方法：電話、管理事務室

～腸内環境を整えて免疫力をアップしよう♪～

## 『発酵料理教室』

『メニュー』

- ・生姜の炊きこみごはん
- ・ささみのソテー甘味噌添え
- ・ごぼうと揚げのお味噌汁
- ・ひじきの白和え
- ・たたきごぼう

\*仕入れ状況によって変更あり

- ▶ 期日：9月26日（金）
- ▶ 時間：10:00～13:00
- ▶ 料金：3,300円（材料費込）
- ▶ 場所：調理実習室
- ▶ 対象：18歳以上
- ▶ 定員：16名 ※先着順
- ▶ 持物：エプロン・三角巾・筆記用具



講師 / 佐藤

～ラテンのリズムにのって楽しくカロリー消費しよう♪～

## 『日曜ZUMBA』

- ▶ 期日：9月14日（日）
- ▶ 時間：15:15～16:15
- ▶ 料金：720円 ※当日参加 830円
- ▶ 場所：多目的ルーム
- ▶ 対象：18歳以上
- ▶ 定員：25名 ※先着順



泉講師 ⇒ 鈴木講師

WEB申込はコチラ



# “8月日曜ZUMBA”講師交代のご案内

# 今月の“脳トレ” vol.27

～ラテンのリズムにのって楽しくカロリー消費しよう♪～

## 『日曜ZUMBA』

- ▶ 期日：8月24日（日）
- ▶ 時間：15:15～16:15
- ▶ 料金：720円 ※当日参加 830円
- ▶ 場所：多目的ルーム
- ▶ 対象：18歳以上
- ▶ 申込：受付中！8月21日（木）まで
- ▶ 定員：25名 ※残りわずか！

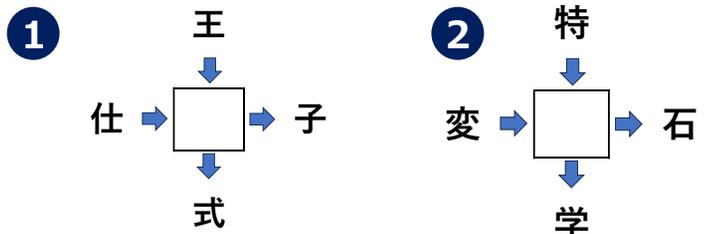


泉講師 ⇒ 鈴木講師

WEB申込はコチラ



それぞれが二字熟語になるよう漢字 1 文字を □ に入れて下さい



(外委・委託・受託) 可◎ (兼用・平替・去替・兼王) 兼① 【△長△〇△△△△】

○ 支払締切は開催日の3日前までとなります。 ○ 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。 ○ 記載の費用は、全て税込みとなります。 ○ 返金は前日キャンセルまで対応。ただし、材料費があるものは1週間前までとなります。 ※ ご不明な点がございましたらお問い合わせください。