# コスモすまいる北野"直送便"



くるっぱ 久留米市イメージキャラクター

# 北野保健センターからのお知らせ

2025年9月1日より、北野保健センターのプログラムが くるめ健康 ②食②食 ポイント の付与対象となりました! 健康づくりの取組みでポイントを貯めて、クオカードや地場 産品を当てよう!

※アプリには歩数ランキングや消費カロリー等のグラフ機能、グループ対抗機能など 日々の健康づくりが楽しくなる機能がたくさん!この機会に参加してみよう!



詳しくは市ホームページを

ご覧ください。

気軽に、楽しく、おトクに健康づくり





例)・30分運動教室に参加+5P

)・30万運動教室に参加+5P ・トレーニングルームの利用+5P ・有料教室に参加+50P ※10月より

18歳以上の久留米市民の方は氏名 等を登録すると抽選に参加することが

# 2025年10~12月]有料教室

曜日	No.	教室名	<b>時間</b> ※60分	定員	回数	<b>料金</b> ※税込
火	1	ボクサでシェイプ	10:00~	25	10	7,200円
	2	3ガとあお竹とストレッチ	13:30~	15	11	7,920円
	3	夜ピラティス	19:30~	24	11	7,920円
水	4	昼ピラティス	13:00~	24	11	7,920円
木	(5)	モーニングピラティス	9:30~	24	12	8,640円
	6	ステップエアロ	11:00~	22	12	8,640円
	7	ボディワークヨガ	15:00~	15	12	8,640円
金	8	やさしいZUMBAゴールド	15:15~	25	12	8,640円
	9	ビートファイト	19:30~	25	12	8,640円
土	10	ボディメイキング	13:30~	15	10	9,900円
	11)	パワーヨガ	19:45~	24	12	8,640円

#### お申込みについて

★申 込:9月5日(金)13:00~9月26日(金)

★対 象:18歳以上

★受付:ご本人様分のみ(代理申込不可) ★支 払:管理事務室にて、9月26日(金)迄

※お支払い期限を過ぎますと単価が変わります。 予めご了承ください。

※キャンセルされる場合も必ずご連絡ください。

#### ★その他:

1.教室体験は830円\*(1回迄)

2.途中参加も可能です※残りの回数×830円\*

3.定員制のため体験・途中参加をご希望の際は お早めにお問い合わせください。

\*⑫ボディメイキングは単価 990円

先着

#### ★『水曜 ZUMBA』 10:15~11:15 (定員25名) ※多数の申込が予想されるため抽選となります。申込順番は関係ございません。

▶ 期日:10~11月 ※12月の開催につきましては詳細が決まり次第ご案内いたします。

▶ 料金: 5,040円(全7回)

・申込:9月5日(金)13:00~<mark>9月12日(金)</mark> ⇒ 発表は<mark>9月17日(水)13:00</mark>に館内POP、HPにて抽選結果を掲示いたします。

# 抽選

# 北野図書館よりお知らせ

#### 😊 9月 特設展示

『認知症 アルツハイマー特集』・『小泉 八雲とその時代』・『久留米関連本』・『9月15日は関ケ原合戦の日 西vs東』 <一般向け>

<YA向け> ・推しの本~中学生のおすすめ本

<児童向け> 『秋の絵本』・『おばあちゃん、おじいちゃんいつもありがとう』

> こすもすだより9号はコチラ↓ 回然海

ブックン

#### **9月 北野シネマ館**(こども向け)

と き:9月21日(日)11:00~12:05 ※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:『映画すみつコぐらし 青い月夜のまほうのコ』…キャンプに出かけていたすみつコたちは、「5年に1度おとずれる青い大満月の夜に、 魔法使いたちが町にやってきて、夢を叶えてくれる」伝説を信じていた。伝説通り、魔法使いの5人きょうだいが舞い下りてきて、キラ キラに彩られた町は、まるでパーティー会場のよう。やがて楽しい夜が終わり、月へと帰っていく魔法使いたち。そこにはなぜか・・たぴ

おかの姿が!?魔法使いの末っ子の「ふぁいぶ」と間違えて連れていかれてしまって・・?

申込:不要/定員15名程度(増員可)

#### 'EL 0942-23-4500 久留米市北野複合施設(コスモすまいる北野)



■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





できます。 受付開始日:9月5日(金)13:00~ 申込方法:電話·管理事務室

# 9・10月 "子ども・親子向けプログラム"のご案内

~直径4mのトランポリンで体幹力・バランス力・空中感覚を育む~

#### 『ニンジャポリン体験会』

今話題の大型トランポリンがコスモすまいる北野にやってくる!

ニンジャキッズを目指して8つのジャンプにチャレンジ!

君はいくつマスターできるかな?



▶期日:9月27日(土) ▶時間:10:00~12:00

▶場 所:交流広場(会議室前)

▶対 象:子ども~大人

▶申 込:不要 ※直接会場にお越しください。

▶服装:動きやすい服装

※幼児の方は保護者と一緒にご参加ください。



申込方法:電話·管理事務室

~公認講師が指導を行うチア&ストリートダンス~

# 『ハニーズダンスアカデミー』"生徒募集中"

・期日:9月6日・13日・20・日(土)※体験は各2名(先着順)

▶ クラス: ①リトル(4歳~小4年生程度) 10:00~11:00 ②エレメンタリー (小4年生~) 11:30~12:30

- 料 金: 7,700円/月 ・申 込:前日12時まで

・服 装:動きやすい服装、室内用シューズ



▶ 9月14日タマホームスタジアム筑後/ウエスタン・リーグ公式戦出演!



~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』"生徒募集中"

►期日:9月5日·12日·19日(金)

▶時間:16:30~17:30 ▶ 料 金: 4,950円/月

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

無料 、流行の曲で踊ってみよう/



~親子でたのしむ英語~

#### 『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:9月2日·9日·16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



~字をきれいに書くポイントがわかる硬筆レッスン~

#### 『親子"美文字"教室』

▶期日:10月18日(土) ▶時間:10:00~11:00

▶ 料 金:1,100円 ※おひとり様場合 550円

· 対 象:小学生以上

▶申込:10月10日(金)まで ※手ぶらでOK!筆記用具の貸し出しあり♪ **\親子で楽しく学ぼう/** 



講師/梯 朱美

WEB申込はコチラ

回線機構回

~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:9月6日・13日・20日・27日(土) 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・10月 "おとな向けプログラム"のご案内

受付開始日:9月9日(火)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』

▶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

#### 『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



~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:10月5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

「アクティブ健康教室」

▶時間:11:00~12:00

▶ 料 金: 7,260円

無くす (なくす)

なし

▶期間:10月~12月(全11回)



~3年後の健康が気がかりで不安を感じるなら~

~最近、物忘れが気になる…今の健康状態が気になる方~

# 『コグニサイズ教室』

▶期間:10月~R8年3月(全20回)

▶ 時 間:13:15~14:30

▶ 料 金: 13,200円 /月払OK

対象:60歳以上の方、認知症を予防したい方

◇ 2クラスあり ①木よう②金よう ※各定員15名

◇ 認知機能テストあり



▶ 日 時:9月25日(木)、26日(金)

▶時間:13:15~14:15(60分)

#### ある (おき) (くろ) (しり) 01 白 (U3) 岸 腹 トロッコ なし (きし) (はら) 飛び立つ 失う 腐る 描える ある

傷む (いたむ)

・対象:65歳以上の方、楽しく運動したい方

◇ 2回目と10回目は10:30~12:00 (90分)

◇ 3クラスあり ①水よう ②木よう ③金よう ※各定員12名

突放す

逃げる

(にげる)

97. C7. 82. 76. &いJc人/t支干⑤ 2-407· 6707· る〉のは・考はのさ・ るれて多しのようい頭① 【天答82.10V√1/础】

# 今月の"脳トレ" vol.28 「あるなしクイズ」

○ 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。