



11月16日（日）コスモすまいる“健康フェスタ”のお知らせ

【無料】

北野保健センター主催

『第7回大人の体力測定』

実年齢と運動器年齢の差がわかる人気の測定会！
結果に対してのトレーニングメニュー付き♪

- ・時 間：20歳～64歳／①10:00～11:00
65歳以上／②11:00～12:00 ③13:00～14:00 ④14:00～15:00
※②③④の枠は残りわずか！
- ・場 所：多目的ルーム（受付：研修室）
- ・定 員：各時間12名程度 ※先着順
- ・持 物：運動しやすい服装、室内用シューズ
＼「最近体力落ちたなあ～」を可視化しよう／

測定項目（共通）



久留米北地域包括支援センター主催

『血管年齢・脳年齢測定会』

実年齢以上に血管が老化していないか簡単チェック！
ゲーム感覚の脳年齢測定も同時開催♪

- ・時 間：10:00～12:15
- ・対 象：18歳以上
- ・場 所：交流広場 ※会議室前
- ・申 込：不要 ※当日先着順
- ※人気企画のためお待たせする場合がございます。予めご了承ください。



今年他にもイベント盛りだくさん！

＼チャレンジして景品をゲットしよう！／

キッズも楽しめる
『ゆる～いスポーツ・ゲーム』

日常生活にきっと役立つ
『理学療法士の健康教室』

スケジュールや詳細、追加情報は
ホームページをチェック↓



施設掲示板にも情報公開中♪

北野図書館主催

『リサイクル古本市』

図書館で保管期限が過ぎた資料を無料配布♪

- ・時 間：①13:00～14:00 整理券をお持ちの方を対象に15分ごとに区切って入場
②14:00～17:00 整理券なしでどなたでも順番に入場 ※最終入場16:45
- ・対 象：どなたでも
- ・場 所：視聴覚室 ※図書館入口の右側
- ・申 込：①をご希望の方は当日9:30から図書館入口付近で整理券配布
- ・備 考：お持ち帰り冊数 10冊／名
※当日は混雑が予想されますので予めご了承ください。



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16日（日）11:00～11:40 ※開場は開始時間の20分前です。

と ころ：視聴覚室（図書館入口の右側）

内 容：『大男とクリスマス・ツリー』

むかしむかし山奥に住んでいるふたりの大男は、洋服屋ハンスのクリスマスツリーが欲しくなり家ごと持って帰ってしまった。

洋服屋ハンスは、魔法使いのおじいさんや森の仲間と共にクリスマスツリーを取り戻せるのか？

『ふるさと再生日本昔ばなし 3話』

・傘地蔵 ・塩ふき臼 ・大年の客

申 込：不要／定員15名程度

ブックン



※11月の特設展示やプレゼントがもらえるスタンプラリー情報（コスモすまより11月号）はコチラへ

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



11月・12月 “子ども・親子向けプログラム”のご案内

受付開始日：受付中

申込方法：電話・管理事務室

～数学的な思考力や数感覚を育む～

『そろばん体験教室』

- ・期 日：11月26日（水）
- ・時 間：17:00～18:00
- ・対 象：小学生
- ・申 込：11月18日（火）まで
- ・定 員：5名 ※先着順
- ・持 物：筆記用具 ※そろばんの貸し出しあり

講師／堀内 ユキ子



無料

～素朴な絵にのせたメッセージが人気～

『はがき絵見学・体験会』

- ・期 日：12月6日（土）
- ・時 間：13:30～15:00
- ・場 所：交流広場（図書館前）
- ・対 象：どなたでも
- ・申 込：不要

※直接会場にお越しください。

講師／牟田克子
書画研究会 睦翔会



無料

～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”

- ダンス歴20年、指導歴2年の講師が丁寧に指導
- 身体の専門家(鍼灸師)としてお子様の成長段階に応じたレッスン
- *ダンス初心者も経験者も**大歓迎**♪

- ・期 日：11月 7日・14日・21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（長ズボン）室内用シューズ

ダンスの楽しさだけではなく、
身体の使い方やケアの重要性も
お伝えします♪



講師／田中 陽

1回体験
無料

～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：11月1日・8日・22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）10:15～11:15
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
- *ダンス初心者も経験者も**大歓迎**！



1回体験
無料

～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”

- ・期 日：11月4日・11日・18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



～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：11月1日・8日・15日・22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

11月・12月 “おとな向けプログラム”のご案内

受付開始日：下記参照

申込方法：電話・管理事務室

～シンプルだけど奥深いスポーツ～

『モルック教室』

- ・場 所：会議室
- ・対 象：どなたでも
- ・期 日：11月26日（水）
- ・時 間：13:00～14:00
- ・定 員：8名 ※先着順
- ・持 物：室内用シューズ、ドリンク

無料

～美容と健康に携わる鍼灸師が指導～

『“骨盤調整”ヨガ教室』

- ・日 時：①11月14日（金）15:00～16:00
②11月28日（金）15:00～16:00
③12月19日（金）15:00～16:00
- ・料 金：720円 ※当日参加 830円
- ・場 所：会議室
- ・対 象：18歳以上
- ・定 員：各10名 ※先着順

WEB申込はコチラ



講師／田中 陽

～たんぱく質やビタミンなど 身体に良い栄養素がいっぱい♪～

『ベーコン料理教室』

- ・期 日：11月28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
- ・申 込：11月21日（金）まで
- ・持 物：エプロン・三角巾・筆記用具

『メニュー』

- ・土鍋炊きごはん
- ・ベーコンの根菜スープ
- ・ベーコンのソテー
- ・ひじきのサラダ

*仕入れ状況によって変更あり

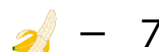


講師／佐藤

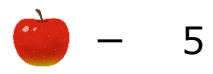
今月の“脳トレ” vol.30

「？」に入る言葉は何でしょう

(例)



問題



(解答) 7042 【7と2の10の1乗】

○ 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。