

コスモすまいる北野からのお知らせ

【新年のご挨拶】

新年あけましておめでとうございます。旧年中はコスモすまいる北野をご利用いただき誠にありがとうございました。2026年も北野町の複合施設として、皆様にご満足頂けるよう、スタッフ一同努めて参ります。何卒よろしくお願い申し上げます。

コスモすまいる北野 館長



北野保健センターは

2026年1月4日（日）
10時より通常開館します

北野図書館

新年1月6日（火）10時より開館します

久留米市北地域包括支援センター

新年1月5日（月）8時半より開所します

1月のおすすめプログラム

『身体の状態をチェック“体組成測定会”』

体重計や体脂肪計では測ることができない、筋肉量や基礎代謝量、内臓脂肪量等を測定・評価します！

こんな方におすすめ（要注意）

- ・代謝が落ちたと感じる
- ・バランスを崩しやすくなった
- ・疲れやすい… などなど



年末年始に食べ・飲み過ぎた方や運動不足の方、必見！
まずは自分の身体を知ることから始めませんか？

- ・期 日：1月23日（金）
- ・時 間：14:00～15:00
- ・場 所：交流広場 ※広場モニター前
- ・対 象：18歳以上
- ・定 員：25名 ※当日先着順

* 申込不要です。直接会場にお越し下さい。
* 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。

無料

～創業明治29年の醤油味噌醸造元が教える～

『手づくり味噌教室』

初めての方も、親子でのご参加也大歓迎！
日本料理に欠かせない調味料「お味噌」を自分で作ってみませんか？
手づくりの味きつとは格別ですよ♪



講師／株式会社不二家（筑後市）

- ・期 日：1月25日（日）
- ・時 間：10:00～13:00
- ・料 金：2,200円（材料費・容器代込）
- ・場 所：調理実習室
- ・対 象：18歳以上
- ・定 員：16名 ※先着順
- ・申 込：1月18日（日）まで
- ・持 物：エプロン・三角巾・筆記用具

* お電話または管理事務室にてお申込みください。
* 親子でご参加の場合、申込時に材料個数をお伝えください。

不二家さんの
ホームページはコチラ



北野図書館よりご案内

😊 1月 北野シネマ館（こども向け）

と き：1月18日（日）11:00～11:54
※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）
タイトル：『ウォルト・ディズニー制作の赤ずきんちゃん』
内容：ウォルト・ディズニー制作の名作アニメ集 全7話を
予定しています。ディズニーの名作がいっぱいです。
申込：不要／定員15名程度

コスモすまいる
1月号はコチラ



😊 1月 特設展示

- ＜一般向け＞ 『芥川賞・直木賞を読む』
『どんな仕事～どんな現場』
『戦国時代～大河ドラマ豊臣兄弟にちなんで』
- ＜YA向け＞ 『明日のみんなに幸あれ～いろんな選択』
- ＜児童向け＞ 『せつぶんをたのしもう』
『ハッピーバレンタインデー冬のおかし特集』



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・年末年始（12月29日～1月3日） ■管理者／株式会社 イトマンスポーツスクール



1・2月 “子ども・親子向けプログラム”のご案内

※1月プログラム ⇒ お電話または管理事務所にて予約受付中！
 ※2月プログラム ⇒ 1月13日（金）13:00～より予約開始！

～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：1月9日・16日・23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：1月10日・17日・24日 ※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：1月6日・13日・20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：1月10日・17日・24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

～職人の技にふれる手作り和菓子～

『和菓子づくり教室』

冬の和菓子といえば、大福！
 今の時期にぴったりな「いちご大福」を
 自分で作ってみませんか？
 もちもちのできたてをいただきます！



- ・期 日：2月15日（日）
- ・時 間：13:00～15:00
- ・料 金：2,500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：2月8日（日）まで
- ・持 物：エプロン・三角巾・筆記用具



講師／中村 太一
 菓子処 中村屋（筑後市）

1・2月 “おとな向けプログラム”のご案内

※1月プログラム ⇒ お電話または管理事務所にて予約受付中！
 ※2月プログラム ⇒ 1月13日（火）13:00～より予約開始！

～健康づくりのための、やさしい水泳教室～

『大人のスイム教室』

- 水泳指導歴21年、基礎水泳指導員が丁寧に指導
- 水が苦手な方、泳ぎに自信のない方**大歓迎♪**

注）残りの半面はウォーキングレーンとして利用可能です。
 ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力の程よろしくお願いいたします。

- ・期 日：1月9日・16日・23日・30日（金）
- ・時 間：19:30～20:00
- ・料 金：2,200円/4日間 + プール利用料
 ※都度払いの場合は1回 880円
- ・場 所：ウォーキングプール半面
- ・対 象：18歳以上
- ・申 込：前日17時まで
- ・持 物：水着、スイムキャップ、ゴーグル



講師／古賀

定員先着
5名

～好評につき再開催！北欧のニュースポーツ！～

『モルック教室』

- ・日 時：1月28日（水）13:00～14:00
- ・場 所：会議室
- ・対 象：どなたでも
- ・定 員：8名 ※先着順
- ・持 物：タオル、ドリンク、室内シューズ



無料

～ラテンのリズムにのって楽しくカロリー消費しよう♪～

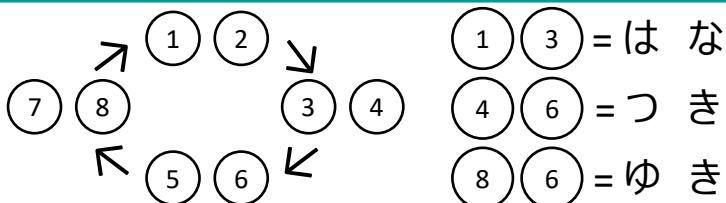
『日曜ZUMBA』

- ・日 時：2月15日・22日（日）15:15～16:15
- ・料 金：720円 ※当日参加 830円 WEB申込はコチラ
- ・場 所：多目的ルーム
- ・対 象：18歳以上
- ・定 員：各25名 ※先着順

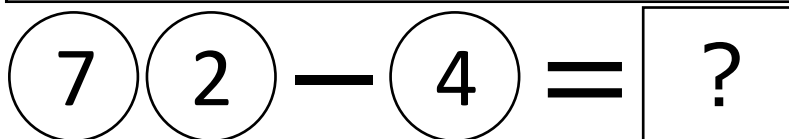


講師／鈴木

今月の“脳トレ” vol.32



？ に入るたべものは何でしょう？



（ 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100. ）

○ 支払締切は開催日の3日前まで ※期日までに入金が確認できない場合、**予約取消**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。
 ○ 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。 ○ 記載の費用は全て税込です。