



気軽にカラダ測定会のご案内

～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

体育の計測にも含まれている握力測定。
ぜひ、家族やお友達、平均と比較してみましょう！

- ・期 間：2月10日（火）～2月15日（日）
- ・時 間：10:00～20:00 ※日曜日は17時まで
- ・定 員：なし
- ・場 所：管理事務室受付カウンター
- ・対 象：小学生以上

※ 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

ギュ～つと
にぎって！



無料

～未来の自分を守る、骨から始める健康管理～

『骨の健康チェック”骨密度測定会”』

超音波法による骨密度指標で「あなたの骨の状態」に加え、
若年(20歳)平均&同年齢平均との比較を見ることができます！

- ・期 日：2月19日（木）
- ・時 間：①11:00～12:00 ②14:00～15:00
- ・定 員：①②各30名 ※先着順
- ・場 所：交流広場（広場モニター前）
- ・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



無料

ひとりでも、みんなでも！いっしょに作ろうクッキングプログラム

～職人の技にふれる手作り和菓子～

『和菓子づくり教室』

- ・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



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
ぜひご自分で作ってみませんか？

もっちもちのできたてをいただきます！

講師／中村 太一
菓子処 中村屋（筑後市）



予 約 受 付 中

～フォカッチャがいろいろなパンに変身！～

『親子クッキング～パンづくり教室～』

- ・期 日：3月29日（日）
- ・時 間：10:00～13:00
- ・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10日（火）～3月22日（日）
- ・持 物：エプロン・三角巾・筆記用具



講師／平山

イタリア生まれのパン”フォカッチャ”が
いろいろな味に変身！

チョコ・はちみつバター・おかず系・ピザ風など…
好きなお味を1から手作りしてみませんか？

初めての方もレッツ・クッキング！



サイズイメージ：約30cm×36cm

北野図書館よりご案内

『おたのしみ抽選会』

ブックン

北野図書館内で雑誌の付録などが
当たる『おたのしみ抽選会』を行います。



期 間：2月1日(日)～2月25日(水)

対 象：期間内に2回図書を借りられた方

応 募：応募用紙を窓口にてお受取りください

≪2月26日(木)抽選、翌27日(金)当選者発表≫

2月 特設展示

- <一般向け> 『スイーツにまつわる話』『ねこだいすき』『ぬいぐるみは家族』
- <児童向け> 『おひなさまの本』『冬のおはなし』

コスモすだより
2月号はコチラ



2月 北野シネマ館(おとな向け)

と き：2月15日（日）14:00～15:30 タイトル：『花の誇り』

と ころ：視聴覚室（図書館出入口の右側）

申 込：不要/13：00より整理券を配布します

藤沢周平の時代劇。幼馴染の二人の
女性の女の戦いと愛を描いた作品です。



2・3月 “子ども・親子向けプログラム”のご案内

※2月プログラム ⇒ お電話または管理事務所にて予約受付中！
※3月プログラム ⇒ 2月10日（火）13:00～より予約開始！

～数学的な思考力や数感覚を育む～

『そろばん体験教室』“生徒募集中”

- ・期 日：3月4日・11日・18日（水）
- ・時 間：17:00～18:00
- ・料 金：3,300円/月
- ・対 象：小学生
- ・申 込：前日17時まで
- ・持 物：筆記用具 ※そろばんの貸し出しあり

＊検定試験（6月・10月・2月）も受験可能♪

いよいよ3月開校！



講師／堀内 ユキ子

1回体験
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”

- ・期 日：2月6日・13日・20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

＊ダンス歴20年、指導歴2年の講師が丁寧に指導♪

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

～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：2月3日・10日・17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

まずはぜひお試しから！

＊1回おためし体験 1,100円



～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：2月7日・14日・21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

～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：2月4日・11日・18日・25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

2・3月 “おとな向けプログラム”のご案内

※2月プログラム ⇒ お電話または管理事務所にて予約受付中！
※3月プログラム ⇒ 2月10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』

- ・期 日：2月6日・13日・20日・27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

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。

～楽しく若返り健康プロジェクト！～

『コグニサイズ教室』おためし体験会

- ・期 日：①木曜コース/2月19日
②金曜コース/2月20日
- ・時 間：各13:15～14:30（75分）
- ・料 金：660円 ※お一人様1回のみ
- ・場 所：会議室
- ・対 象：50歳以上の方
- ・申 込：2月18日（水）17:00まで
- ・持 物：運動ができる服装、飲み物、室内靴



定員先着
各5名

認知症を正しく知って、脳活にチャレンジしましょう♪

～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：3月22日・29日（日）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：各25名 ※先着順

WEB申込はコチラ



講師／鈴木

～眠った筋肉を目覚めさせ、代謝UPで若返り！～

『大人のヒップホップダンス』

- ・日 時：3月3日（火）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：各25名 ※先着順

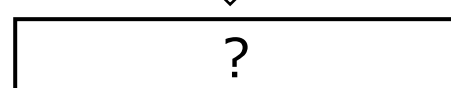
WEB申込はコチラ



講師／田中 陽

今月の“脳トレ” vol.32

？ にはいるこたえは何でしょう？



「がんばれ！
受験生！」



【脳トレ】vol.32 答え【ええ】 おうえん 図と同じ線に囲まれた文字を読み取ってください