

小佐々地区コミュニティセンターだより

# WESTこさざ

## 3月号



令和8年2月18日  
発行

小佐々地区  
コミュニティセンター

佐世保市小佐々町  
西川内172番地3  
☎68-3228

1月31日現在の小佐々地区の人口 5,546人 (2,624世帯) 男 2,696人 女 2,850人

### コミセンでのイベント情報

春からあたらしいことはじめてみませんか？

## 健康づくり体験会開催！

「最近、体を動かす機会が減ったな…」

「何か始めたいけど、きつい運動は苦手」という方へ。

この春、小佐々地区で人気の3つのサークルが合同体験会を開催します！初心者の方、大歓迎です。

まずは気軽に、心地よい汗を流してみませんか？動きやすい服装・飲み物・タオル等をお持ちください♪

《体験会日程》

### ●太極拳

優雅に動いて、体幹を鍛える！

4/24 (金) 10:00~11:30

ゆったりとした円を描くような動きが特徴です。「動く禅」とも呼ばれ、集中力を高めながら体全体のバランスを整えます。ゆっくり動くことで、実は体幹がしっかり鍛えられます。足腰の粘り強さがつくので、いつまでも若々しい姿勢を保ちたい方にピッタリです。



### ●貯筋運動教室

一生歩ける体づくり！

4/27 (月) 11:00~12:00

「筋肉は一生の宝物」を合言葉に、貯金ならぬ“貯筋”を増やす運動です。椅子に座ったままできる動きや、自分のペースでできる簡単な筋力トレーニングが中心です。激しい動きはありません。日常の「立つ・歩く」が楽になる筋肉をじっくり育てます。転倒予防やフレイル対策にも最適です。



### ●ヨガ

心も体もすーっと伸びる♪

4/23 (木) 19:00~20:15

4/28 (火) 10:00~11:10

深い呼吸に合わせて、ゆっくりと全身をほぐしていきます。体が硬くても大丈夫。無理なポーズはせず、自分にとって「気持ちいい」と感じる伸びを大切にします。肩こりや腰痛の緩和はもちろん、深い呼吸は自律神経を整え、リラックス効果も抜群です。終わった後の、心まで軽くなる感覚をぜひ体感してください。



参加希望の方は…

小佐々コミセン ☎0956-68-3228 または右の二次元コードからお申込ください♪

その他、活動中のサークルも多数あります！詳しくは裏面の定期サークル団体をご参照ください♪

### コミセンからの講座のおしらせ

みなさんの学び場

## 明大学級

毎月第3木曜日

10:00~11:00

※8・3・4月はお休み

(クラブ活動は11:15~12:15)

## 来年度新規受講生募集！

### 5/21(木)開講！

「人生は生涯学び続けるもの」という考えのもと、豊かな人生を送るために欠かせない「健康づくり」や「人との出会い」の場を提供します。今年度は、暮らしに役立つ教養講座を通じて、皆様が楽しく有意義な生活を送るためのお手伝いをしていきます。さあ、共に学び合い、心豊かな人生を歩んでいきましょう。



## 小佐々地区コミセンロビーで小佐々写真部写真展開催

当コミセンの定期サークル『小佐々写真部』の皆さんが撮影された、小佐々町内の写真を1階ロビーで展示しています。個性あふれる写真の数々、ぜひご覧ください♪

## 芥川賞・直木賞作品が入荷しました！

■芥川賞・『時の家』・『叫び』 ■直木賞・『カフェの帰り道』

ほかにもジャンルに富んだ図書がたくさん！ぜひお立ち寄りください♪



移動型市立図書館  
**はまゆう号**が  
やってくる！

＼小佐々コミセンにない本も。本好きの方はぜひのぞいてみてくださいね！／

**3月24日(火) 10:30~11:00 小佐々支所**

市立図書館の利用者カードをお持ちの方はご持参ください♪

### 小佐々コミセンの 定期サークル団体

日	あけぼの短歌会	第4	9:30	~	12:00
	鴉の子俳句会	第3	10:00	~	13:00
	<b>新</b> 小佐々写真部	第2・4 ※第2は金曜	14:00	~	16:00
月	貯筋運動教室	月3回	11:00	~	12:00
火	ヨガ	月3回	10:00	~	11:10
	3B体操 ひまわり	月3回	9:30	~	11:30
水・金	西端太鼓	毎週	20:00	~	21:00
		毎週			

趣味や好きなこと、またやってみたいことを  
この機にやってみませんか？

水	3B体操 三美クラブ	月3回	12:30	~	14:30
	3B体操 フラワー	月3回	9:30	~	11:30
	唱歌を歌う会	月4回	10:00	~	11:00
木	オカリナサークル	月3回	11:00	~	12:00
	あすなる会(カラオケ)	月2回	13:30	~	15:30
	ナイトヨガ	月3回	19:00	~	20:15
金	太極拳	月3回	10:00	~	11:30
	コーラスあじさい	月4回	19:30	~	21:00
土	水彩画	第4	14:00	~	16:00

4月からの定期利用団体も受付中！

※活動日時が変更になることがあります。  
体験や見学のご希望の方は、お気軽にコミセンまでお問合せください。



自治協各種SNS  
にて最新情報配信中



自治協  
マスコット  
こさたん

### 鴉の子俳句会

大根のどの部位もみな鍋ん中  
息災を切に願ひて初日の出  
凍空にドクターヘリの赤ランプ  
寒鯉や野太き声が競り落とす  
明六つの次の音なし冬の空

馬場 マチ子  
辻 富美枝  
山口 しまゑ  
高平 保子  
駕渕 和明

### あけぼの短歌会 あじさい支部

これからは賀状出さぬと言ひし友  
されど寂しとメールの届く  
養命酒 朝からぐいと呑みたれば  
類は火照りて 今日も健康  
大晦日 「会いに来たよ」と男孫らの  
明るき声よ 只に嬉しき  
又しても賀状じまひの便り来て  
今年の吾の一字は「寂」  
歩くのが吾が妙薬と医者に聞き  
楽しく歩かむ卒寿をめざし  
一本の絆ここにも確とあり  
友の言葉の温かき日よ  
階名で「ふるさと」歌ふ亡き母の  
幸せさうな面の浮かび来

岩波 洋子  
横田 一二三  
中村 多美子  
前田 美知子  
松田 洋子  
友廣 ヒデヨ  
池田 ちず子