

広田地区コミュニティセンター

第316号 令和8年8月号

TEL/FAX 39-2737 hirotacom@city.sasebo.lg.jp



令和8年7月24日発行

～いきいきサロン～

開催日：令和8年8月24日（月）

8月は1回のみで～す！

時 間：10:00～11:30

場 所：広田地区コミュニティセンター講堂



今日も元気に
いきいきと！来て、見て、話して、
運動して！笑顔あふれる
広田いきいきサロン

会費 月100円

広田地区福祉推進協議会

移動図書館のご案内

日時：8月1日・29日（土）

10:40～11:05

場所：崎岡団地



広田地区自治協議会保健福祉部会による

「健康マージャン教室」

毎週木曜日 9時～16時

（ご都合の良い時間にお越しください）



広田地区民生委員児童委員協議会

8月21日（金）定例会 13:30～

広田地区

コミュニティセンター

1階 第1講座室（洋室）



★ウォーキングの定員はありませんので
自由に参加ください。

★熱中症アラート発令時は中止です。

★雨天などの悪天候時、雷注意報発表時も
中止となる場合があります。



2026/05/12

参加者
募集中



11月3日（火）に開催されます「広田ふるさと祭り」の

出展・屋外出展・出店・出演していただける団体、サークル、地域の方々（個人の方）を募集しています。申込用紙は、広田コミセン窓口に設置しております。たくさんの申込みお待ちしております。



佐世保市総合がん検診を実施します！

検診日：令和8年9月9日（水） 9：00～14：00

会場：広田地区コミュニティセンター

検診項目：胃がん（透視のみ、40歳～74歳まで）、肺がん（40歳以上）、大腸がん（40歳以上）、子宮頸がん（20歳以上）、乳がん（マンモグラフィのみ、40歳以上）
肝炎ウイルス検査（20歳以上、過去未受診者）、特定健診

予約期間：令和8年7月31日（金）～8月20日（木）まで

※事前予約が必要です。

予約方法：長崎県健康事業団けんしん予約センターへ電話またはWebで予約

電話：0120-611-711

Web：二次元コードから



【お問い合わせ】

佐世保市役所 健康づくり課 電話：25-9826



令和8年度 佐世保市主催 低栄養予防や介護食について学んでみませんか？

市民の皆さまの介護予防・介護支援のために2つの教室を開催しています。

介護食づくり教室

開催日時：9月29日（火）10：00～

10月 6日（火）10：00～

申込開始：8月10日（月）～受付

場 所：広田地区コミュニティセンター調理実習室

定 員：先着10名

材 料 費：各回500円

対 象：在宅高齢者の食事づくりに関わる方

噛みやすい飲み込みやすい食事の工夫や
口腔ケアについて学習します。



いきいき元気食事づくり教室

開催日時：令和9年2月2日（火）10：00～

令和9年2月9日（火）10：00～

申込開始：令和9年1月12日（火）～受付

場 所：広田地区コミュニティセンター調理実習室

定 員：先着16名

材 料 費：各回500円

元気で楽しい高齢期を過ごすための生活の工夫や
口腔ケア、低栄養予防の食事が学べます。

前期と後期で
メニューが



【申込・問合せ】佐世保役所健康づくり課 ☎24-1111 内線5535

広田地区コミセン主催講座のご案内

8/7
(金)

おとなも子どもも習字教室

時 間:13:00~15:00
場 所:1階第1講座室(洋室)
参加費:100円



習字道具をお持ちの方はご持参ください。
ない場合は、こちらで準備しますので申込時に
お知らせ下さい。

9/10
(木)

フライパン(パン教室)

時 間:10:00~13:00
場 所:1階 料理実習室
参加費:1,000円
定 員:16名



【持ってくる物】
エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル
水分補給用の飲み物、持ち帰り容器

広田地区コミセン主催講座のご報告

6月11日、18日、25日の毎週木曜日に
長崎地方法務局佐世保支局の職員の方を
講師に迎え、「相続と遺言、相続登記の義務
化」についてお話していただきました。



なぜ、相続登記が義務化されたのか、遺言の重要性など
実際に3回参加させていただき、学びが深まる講座でした。

この紙面では報告できないほどの参加しないとわからな
かったことなど本当にためになるお話ばかりでした。

次年度も更なる学びに繋げていきたいと開催を検討して
おります。皆様、参加いただきありがとうございます。

7月9日(木)に九電ネクストのホームアドバイザーの方を
講師に迎え、「電気を上手に使う節約ECO教室」を開催し
ました。物価高騰の今、無理なく上手に節約することで家計に
も環境にもうれしいが詰まった講座でした。この九電の講座は
地球環境のために今、何が出来るのか、ちょっとした工夫で電
気代も節約できるうえにCO2排出も抑えることのできる身近
な方法などたいへんわかりやすく、また、面白おかしくお話し
ていただけるため過去に実際参加された方も「この九電の方
々に会うために参加しました。この方々大好き」とおっしゃ
っていました。ところが、今年度を以て講座も最後となる悲
しいお知らせもあり残念そうな様子の方もいました。次回、
11月19日(木)最後となります。ぜひ、一度は聞いてみ
ませんか。皆様の参加お待ちしております。



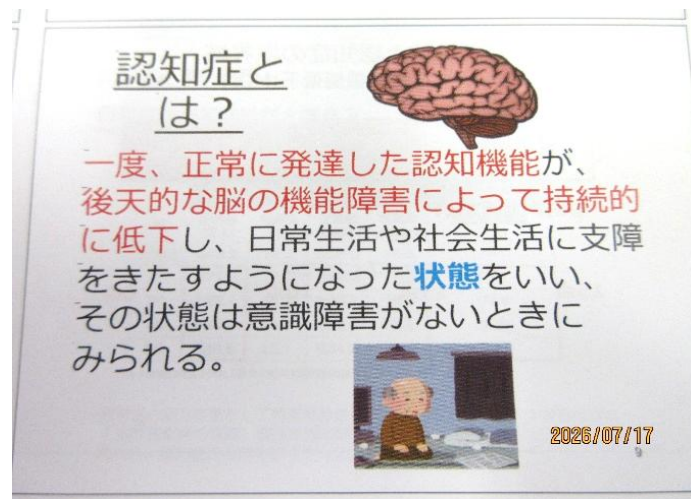
広田地区コミセン主催講座のご報告

令和8年6月16日（火）「認知症に関するお話～予防方法からお薬まで～」7月14日（火）に「寝たきりにならないために、知っておきたいこと」と題して、社会医療法人財団白十字会会長の富永 雅也氏を講師に迎え講演をしていただきました。最近よく耳にするMCI（軽度の認知機能低下）やコグニサイズ（運動しながら脳を刺激する認知症予防を目的とした取り組み）などの用語、やり方をわかりやすく説明されました。

もの忘れは放置せずに良性のMCIであれば健常加齢に戻る可能性があること、そのための



2回目の「寝たきりにならないために知っておきたいこと」では、要介護状態になるリスクについては、そうなる前の段階がありフレイル（高齢期になり心身の機能や活力が衰え虚弱になった状態）がキーワードであり、「正しく介入すれば戻る可能性があるお話でした。また、急な病気によりフレイルになった場合のお話もありました。



取組として、「地域サロン活動」の重要性などを話されました。地域サロンに求められる機能は①介護予防、認知症予防の実践（身体的健康）②仲間や居場所の確保 閉じこもり予防（精神的健康）③社会との繋がり社会参加（社会的健康）というように健康の三要素を良好に保つ手段として有効であるがゆえにそれぞれの地域でサロン活動を広めるリーダーの育成を推進し、そこに住んでいらっしゃる住民の方々に是非、参加して健康に長生きしてほしいと語られました。



質疑応答でまだまだ？が消えないみなさまのために次回、

8月25日(火)

10:00～コミセン洋室

★別添のチラシをご覧ください