

中部地区 コミセンだより

令和7年5月号（4月18日発行）

【発行】中部地区コミュニティセンター

佐世保市光月町6-17 ☎25-2360

E-mail: chuubucom@city.sasebo.lg.jp

校区名	男	女	計	世帯数
小佐世保	2,191	2,510	4,701	2,529
旧戸尾	1,333	1,646	2,979	1,817
旧光園	2,085	2,528	4,613	2,736
山手	2,213	2,688	4,901	2,657
計	7,822	9,372	17,194	9,739
前月比増減	△53	△80	△133	△36

主催講座のご案内

募集中!

5月23日（金）

10:00～11:30（研修室）

楽しく歌おう♪

講師：声楽家 松永 美智子 先生

持ち物：水分補給用の水筒



歌うことで音楽を楽しむ講座です。懐かしい曲や馴染みのある曲ばかりを10曲程度歌います。楽譜が読めなくても大丈夫。

年齢性別問わず、どなたでもご参加ください。

5月28日（水）

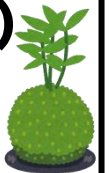
13:30～15:00（講座室）

はじめての苔玉づくり

講師：プランツマート 立石智恵さん

持ち物：直径15cm程度の皿2枚、持ち帰り用の袋

材料費：2,000円



苔玉とは、植物の根を用土で包んで球状にし、表面に苔を貼ったものです。自然を感じさせる苔玉は、見るだけで癒される効果があります。

梅雨を前に苔玉づくりに挑戦しませんか？

6月12日（木）

10:00～11:30（講座室）

お役立ちアロマ講座

○講師：国際ナショナルメディカルアロマスクール
IMAS アドバイザー 長野 早苗 さん

○材料費：1,000円



植物から抽出される精油（エッセンシャルオイル）を使って季節のクラフトを作ります。



アロマの効果と生活への取り入れ方について詳しく学び、アロマの香りに癒されながら、これからの季節に重宝するようなアロマクラフト（制汗スプレー・リネンや空間用のルームスプレー・虫よけスプレーなど）を作りましょう。

※電話でお申込みいただくか、各講座案内の右上に表示している二次元コードからの申込みも可能です。

主催講座報告



リンパセルフマッサージと
ストレッチでボディメイク
(3/18)

昨年、好評だったため、今年も吉田ひとみ先生のリンパマッサージとストレッチの講座を開催しました。

まず、リンパマッサージの効能などについて学び、ラップの芯を利用して頭から足までセルフマッサージを行い、体が温まったところで、簡単なエアロビクスとクールダウンで終了。

参加者された方々からは、「身体がスッキリした。」「気持ちよく体を動かすことができた。」などの感想があり、充実した講座となりました。

何か新しいことを始めてみませんか？

定期活動サークル一覧
(令和7年4月現在)

サークル名	活動内容	活動日	時間	会費
女性健康体操レインボー	レクリエーションダンス	第1～3 水曜日	10:00～12:00	月 2,500 円
3B 体操ひまわり	3B 体操	第1～3 金曜日	13:00～15:00	月 2,000 円
中部地区貯筋運動教室	貯筋運動	月曜日	10:00～12:00	月 2,850 円
オーヴ A	アロマヨガ	火曜日	18:30～20:30	月 4,000 円
オーヴ B	アロマヨガ	水曜日	9:30～11:30	月 4,000 円
オーヴ C	アロマヨガ	第1・3 木曜日	18:30～20:30	月 3,000 円
ストレッチと楊名時太極拳「錦」	太極拳	火曜日	9:30～11:30	月 2,800 円
サーティークラブ	エアロビクス	火曜日	17:30～18:30	月 1,000 円
そらミューズ	コーラス	第2・4 月曜日	10:00～12:00	月 2,000 円
ファミリーコール	コーラス	木曜日	12:30～15:30	月 3,000 円
コスモス会	コーラス	第2・4 火曜日	10:00～12:00	月 1,000 円
すこやか抒情歌サークル	抒情歌の練習	第2・4 木曜日	9:30～12:30	1回 500 円
中部カラオケ鶯唱会	カラオケ	金曜日	10:00～12:00	月 2,500 円
ひまわり歌謡教室	カラオケ	土曜日	13:00～16:00	月 1,500 円
手編教室	手編作品の作成	月曜日	13:00～15:00	月 500 円
硯友書道会若竹会	書道の研鑽	第1・2・4 木曜日	12:00～15:00	月 2,000 円
佐世保中央美術会	油絵制作	第1・3 日曜日	9:00～12:00	月 2,000 円
春望会	中国古典詩の勉強	第2 日曜日	13:30～16:00	半期毎に 3,000 円
橘俳句会	歌会	第4 土曜日	13:00～15:00	月 500 円
央させば短歌会	短歌の創作と合評会	第3 日曜日	12:30～15:30	月 800 円
第三木曜短歌の会	短歌研究	第3 木曜日	12:30～15:30	月 500 円
誠道吟詠会	詩吟教室	水曜日	18:00～19:00	月 2,000 円
実年火曜囲碁クラブ	囲碁	火曜日	12:30～16:30	月 500 円
ライジングスター	社交ダンス	火曜日	14:00～17:00	月 4,000 円
中部地区民踊会	民謡舞踊	金曜日	13:00～15:00	月 3,500 円

上記サークルが、定期的に活動しておられます。生きがいづくりや仲間づくりに、何か始めてみませんか？
体験・見学は自由となっております。気になるサークルがあれば、お気軽に事務室までお声かけください。