

中部地区 コミセンだより



令和7年3月号 (2月20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

中部地区管内校区別人口及び世帯数 (R7.1.31)

校区名	男	女	計	世帯数
小佐世保	2,209	2,543	4,752	2,541
旧戸尾	1,329	1,651	2,980	1,823
旧光園	2,116	2,549	4,665	2,765
山手	2,232	2,727	4,959	2,668
計	7,886	9,470	17,356	9,797
前月比増減	△19	△19	△38	△26

主催講座のご案内

募集中!

3月18日(火) 10:00~11:30(研修室)

セルフリンパマッサージとストレッチでボディメイク

講師: HIT♡MI 先生 定員: 20名

持ち物: 水分補給用の飲料水、タオル、あれば使い終わったラップの芯(長いタイプ)

※動きやすい服装でお越しください。(ジーンズ生地は不可)



リンパマッサージ、ストレッチ、筋トレを体験しながら、デトックスを行います。自分でデトックスができると、疲労やむくみ、生活習慣病といった様々な不調から開放されます。

将来の自分の身体のために、楽しくSmileストレッチをやってみませんか?

4月15日(火)

10:00~12:00(研修室)

NISA 制度と賢い活用術

講師: J-FLEC (金融経済教育推進機構)

認定講師 羽田 稲子 氏

持ち物: 筆記用具



NISA とは、金融商品から得られる利益が非課税になる制度です。

銀行や郵便局で NISA という言葉をよく耳にするけど理解ができず今まで始めることができなかった方、金融商品について基礎から学びたい方など、資産形成の基礎基本を学びませんか?

4月24日(木)

10:00~13:00(調理実習室)

非常時・災害時に役立つ ポリ袋クッキング

講師: 佐藤 美幸 先生

材料費: 500 円 定員: 16 名

持ち物: エプロン、手拭き用のタオル、マスク



ポリ袋クッキングとは、耐熱性のポリ袋に食材を入れ、袋のまま湯せんする調理法です。袋ごと違う料理を一度に鍋に入れるので、時短テクニックとして普段でも役に立つ調理法です。

いざという時のために、ポリ袋を利用したアレンジ料理を学びませんか?

新しい本が入ります。。

2月中に入荷予定です



・小鳥とリムジン

小川 糸

・架空犯

東野 圭吾

・一場の夢と消え

今井 今朝子

・ここはすべての夜明けまえ

間宮 改衣

・ひまわり

新川 帆立

・なぜ働いていると本が読めなくなるのか

三宅 果帆

・その復讐、お預かりします

原田 ひ香

・対馬の海に沈む

窪田 新之介

・医者父が息子に綴る人生の扉を開く鍵

中山 祐次郎

・ここで唐揚げ弁当を食べないでください

小原 晩

主催講座報告

スマートフォン教室 ①基本編 10:30~12:00 ②LINE 編 13:30~15:00

ソフトバンク株式会社認定講師によるスマートフォン教室を開催しました。

午前（基本編）と午後（LINE 編）として開催しましたが、半数の方には午前も午後もご参加いただきました。

皆さん熱心に受講され、全員同じスマートフォンを持ってスクリーンを見ながら操作できるため大変わかりやすく、参加者にとって大変満足度の高い講座となりました。



サークル紹介



活動日：毎週 木曜日

時 間：13:00~15:00

会 費：月 3,000 円



ファミリー
コール



ファミリーコールは、栗原直美先生の熱心なご指導のもと 13 名でコーラスの練習をしています。結成から 40 年近く経っており、80 代の方もおられる中、毎週美しいハーモニーを目指してみんなで楽しく、元気に練習をしています。

見学・体験は自由です。お気軽に見学にいらしてください♪