

佐久市内 公営運動施設の紹介



施設名	内容	営業時間	電話番号
		休館日	住所
駒場公園プール	<ul style="list-style-type: none"> ・屋内プール（通常・夏季） ・屋外プール（夏季） ※水入替の為に休館があります	屋内プール ・通常 平日13:00～19:00 土日祝11:00～19:00 ・夏季 9:30～20:00 屋外プール 9:30～16:40	68-1399
		月曜日・祝日の翌日・年末年始	猿久保55
佐久市総合体育館	・トレーニング室	9:00～21:30（要予約）	佐久市スポーツ協会： 88-6123
		年末年始	中込2939
佐久市臼田健康活動サポートセンター うすだ健康館	・有酸素運動を目的とした ルームランナー、エアロバイク	9:00～19:00	81-5541
		火曜日・祝日・年末年始	臼田2175-1
平尾温泉 みはらしの湯	<ul style="list-style-type: none"> ・トレーニングルーム ※天然温泉、入浴施設あり	11:00～21:00	68-0261
		不定休	下平尾2682
佐久総合運動公園	・クロスカントリーコース	8:30～21:30	陸上競技場管理室： 63-7101
		年末年始	平賀3011

佐久市内 運動教室などを行っている施設・団体



施設・団体名	内容	場所	電話番号
佐久市中央公民館 各地区館	<ul style="list-style-type: none"> ・公民館報おさそいカレンダー、佐久市ホームページをご覧ください ・各学習グループが行っている内容については、各地区館で確認できます 	中央公民館など	生涯学習課 公民館係 66-0551
佐久市スポーツ協会	<ul style="list-style-type: none"> ・市広報誌「サクライフ」または、佐久市スポーツ協会ホームページ（スポーツ教室）をご覧ください 	市内体育施設など	事務局 88-6123
長野県立武道館	<ul style="list-style-type: none"> ・長野県立武道館ホームページをご覧ください 	長野県立武道館	78-5370

※営業時間などが変更になる場合があります。詳細は各施設にお問い合わせください。

※整形外科疾患（リハビリ）や循環器疾患、糖尿病などの内科疾患をお持ちの方は、主治医と相談のうえ、運動を開始することをお勧めします。

ウォーキングマップ

佐久市では、「誰でも、どこでも、いつからでも」始められるウォーキングを応援しています。ご自身の健康づくりのため、佐久市の街を歩いてみませんか？

詳細はこちら



<問い合わせ先>

健康づくり推進課 健康増進係 ☎ 0267-62-3189（直通）
 臼田支所 健康づくり推進係 ☎ 0267-82-3115（直通）
 浅科支所 健康づくり推進係 ☎ 0267-58-2089（直通）
 望月支所 健康づくり推進係 ☎ 0267-53-3111（代表）