

健康・スポーツ

・会場が書いてないものはそれぞれの問合せ先と同じ場所です。
 ・申込み問合せの時間は、特に記述がない限り平日8:30~17:15にお願いします。



お口の相談日

お口の中で気になることを、歯科衛生士にご相談ください。
 市民対象、参加費は無料です。
 〈日時〉5月13日(月) 9:30~12:00 (一人30分ほど)
 〈場所〉サングリモ中込2階 口腔歯科保健センター
 〈申込み〉健康づくり推進課 口腔歯科保健係 63-3781



お達者応援団育成塾 基礎講座(全8回)

介護予防の取組みを地域で実践するため、運動・レクリエーション・作業療法・栄養・口腔などの講座を開催します。
 会場は市民創錬センター、定員は各100名、参加費は無料です。
 〈日時〉①6月6日 ②6月27日 ③7月25日 ④8月8日
 ⑤9月26日 ⑥10月31日 ⑦11月28日 ⑧12月19日
 いずれも(木) 13:30~15:00
 ※①・②・⑧のみ13:30~15:30
 〈申込受付〉5月17日(金)まで 高齢者福祉課 62-3157

オレンジカフェ座談会

認知症の方ご本人や介護されている皆さんで、日頃の悩みや思いをお話ししたり、情報交換したりできる座談会です。
 専門の職員に介護の相談もできます。
 〈日時〉5月10日(金) 13:30~15:00
 〈会場〉佐久平交流センター・第3会議室
 〈問合せ〉高齢者福祉課 高齢者支援係 62-3157
 または各支所 高齢者児童福祉係

森林セラピー体験ツアー②③

定員は各回20名(超えた場合は抽選)、参加費は無料です。
 ②森林セラピーとバードウォッチング in 平尾の森
 〈日時〉5月24日(金) 9:00~11:30
 ③森林セラピーとヨガ in 春日の森
 〈日時〉6月21日(金) 9:30~12:00
 〈申込期間〉②5月1日(水)~5月10日(金)
 ③5月14日(火)~5月24日(金)
 〈申込・問合せ〉健康づくり推進課 62-3524



公民館学習講座

ストレッチ教室Ⅱ(全4回) ~ご自身の体と健康のために~
 今年度2回目の募集です。今年度初参加の方が優先となります。
 定員は40名程度、参加費は無料です。
 〈日時〉①6月13日 ②6月27日 ③7月11日 ④7月25日
 いずれも(木) 10:00~11:30
 〈申込受付〉5月15日(水)~5月17日(金) 浅間公民館 67-2110



スポーツ大会

〈申込み・問合せ〉佐久市スポーツ協会 88-6123

大会名	大会日時	申込受付	場所	対象	参加費
第20回 佐久市少年少女 サッカーフェスティバル	6月15日(土) (予備日6月16日(日)) ・2年生10:00~12:00 ・3年生13:00~15:00	5月2日(木) ~ 5月31日(金)	佐久総合運動公園 陸上競技場	佐久市内在住の小学2~3年生	1名 500円
第20回 佐久市ママさんバレーボ ール大会	7月7日(日) 試合開始8:00(予定)	5月2日(木) ~ 5月24日(金)	佐久市総合体育館	市内に居住している既婚の女性 (令和6年4月1日以降30歳 以上の未婚女性を含む)とし、年 齢は問わない。※その他詳細は HPをご確認ください	1チーム 1500円

スポーツ教室

〈申込受付・問合せ〉佐久市スポーツ協会 88-6123

教室名	申込受付	日時	場所	対象	定員	参加費
弓道(白田)教室 (全10回)	5月2日(木)~ 5月24日(金)	6月1日(土)~8月3日(土) 14:00~16:00	白田弓道場	中学生以上	15名	中学生 2000円 高校生以上 2500円
ヨガ(夜間)教室 (全10回)	5月2日(木)~ 5月31日(金)	6月8日(土)~8月24日(土) 19:00~20:30	生涯学習センター (野沢会館)	小学生以上	30名	1500円