

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〉6月13日(木) 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

ピンピン講座~インターバル速歩体験~

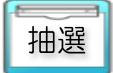
生活習慣の基本である食事と運動について学びます。「インターバル速歩」とは早歩きとゆっくり歩きを数分ずつ交互に繰り返すウォーキング法で駒の里ふれあいセンターにて開催します。
 定員は30名程度、参加費は無料です。
 〈日時〉6月28日(金) 10:00~12:00 (受付9:30~)
 〈申込期間〉6月1日(土)~6月15日(土)
 〈申込・問合せ〉望月支所 健康づくり推進係 53-3111
 浅科支所 健康づくり推進係 58-2089

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〉6月11日(火) 13:30~15:00
 〈会場〉浅科会館 会議室1・2
 〈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④

定員は各回15名(超えた場合は抽選)、参加費は1000円です。
 ④森林セラピーとコーヒーの癒し in 春日の森
 「森の中でハンドドリップ体験」
 〈日時〉7月12日(金) 9:30~12:00
 〈申込期間〉6月4日(火)~6月14日(金)
 〈申込・問合せ〉健康づくり推進課 62-3524



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	場所	対象	申込受付	参加費
第19回 佐久市少年野球大会	7月20日(土)~21日(日) (雨天予備日 7月27日(土) ~28日(日))	佐久総合運動公園野球場 千曲川スポーツ交流広場	市内在住の小学生で、行政区単位 で編成されたチーム。 ただし1区で編成できない場合は 合同でも可	6月4日(火)~ 6月20日(木)	1チーム 1500円
第19回 佐久市少年少女ミニバ スケットボール大会	7月21日(日)	佐久市総合体育館	市内在住の小学生で編成された チーム		
第15回 abn 佐久市ジュニアゴ ルフ大会	7月30日(火)	サニーカントリークラブ	小学生以上から高校3年生 ※1ラウンド(18ホール)平均 120ストローク以下でラウンド 可能であること	abn 長野朝日放送 ホームページでご 確認ください	4000円 (参加費・ プレー代・ 昼食代込)
第20回 佐久市民祭ソフトボ ール大会	7月7日(日) (競技開始8:30~) (予備日7月14日(日))	千曲川スポーツ交流広場	20歳以上の男女、職場又は区単 位のチームとする ※詳細についてはお問い合わせく ださい	6月4日(火)~ 6月20日(木) ※20チームにな り次第締切	1チーム 3000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

佐久市スポーツ教室は初心者のための教室となっています。
 申込にあたり優先順位がありますので、詳しくは佐久市スポーツ協会のホームページをご覧ください。



教室名	申込受付	日時	場所	対象	定員	参加費
バドミントン教室 (全10回)	6月4日(火)~ 6月28日(金) (※定員になり 次第締切)	7月3日(水)~9月4日(水) (8月14日(水)、8月21 日(水)除く) 19:00~21:00	佐久市総合体育館	18歳以上(高校生除く) ※部活動やサークル等で経 験のある方を除く	20名	2500円
スポーツクライミ ング(年中~小学 生向け)教室 (全6回)	6月4日(火)~ 6月24日(月) (※定員になり 次第締切)	7月2日(火)~8月6日(火) 18:00~19:30	Saku Rock Climbing School	年中~小学生(親子参加可) 親子(2人1組)又は1人参 加(但し成人の方の付添が必要)	20名	親子3500円 一人2000円