

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> 8月7日(水) 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



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> 8月5日(月) 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

公民館学習講座

カラダいきいき健康講座②

中高年世代で気を付けるべき「食」について学びましょう。
 定員は30名程度、参加費は無料です。
 <日時> 9月3日(火) 10:00~11:30
 <申込受付> 8月5日(月) ~ 中込公民館 62-0504

カラダいきいき健康講座③

腰痛・肩こりを改善するための体操をします。
 定員は30名程度、参加費は無料です。
 <日時> 9月19日(木) 10:00~11:30
 <申込受付> 8月20日(火) ~ 中込公民館 62-0504



元気長生き健康講座(全3回)

いきいきした生活を送るための知識や、体操を学びましょう!
 定員は30名程度、参加費は無料です。
 <日時> ①9月10日 ②10月22日 ③11月19日
 いずれも(火) 13:00~15:00
 <申込受付> 8月6日(火) ~ 白田公民館 82-2106

森林セラピー体験ツアー⑦⑧

<申込・問合せ> 健康づくり推進課 62-3524



⑦森林セラピー in 平尾の森
 定員は20名程度(超えた場合は抽選)、参加費は無料です。
 <日時> 9月13日(金) 9:30~12:00
 <申込期間> 7月30日(火) ~ 8月9日(金)



⑧森林セラピーとマインドフルネス in 平尾の森
 定員は20名程度(超えた場合は抽選)、参加費は無料です。
 <日時> 9月28日(土) 9:30~12:00
 <申込期間> 8月14日(火) ~ 8月23日(金)



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
少林寺拳法教室 (全6回)	8月2日(金)~ 8月23日(金)	9月4日~10月9日 毎週(水) 18:30~20:00	長野県立武道館 柔道場	5歳以上	30名	中学生以下 1000円 高校生以上 1500円
ポールを使った ウォーキング教室(全5回)	8月2日(金)~ 8月30日(金)	9月7日~10月12日 毎週(土) 9:00~11:00 ※9月21日(土)を除く	佐久市総合体育館 市内コース	小学生以上 (小学生は成人 の方の付添必要)	30名	1人参加 1000円 親子参加 1500円
ストレッチ教室 (全8回)	8月2日(金)~ 8月29日(木)	9月5日~11月28日 毎週(木) 10:00~11:15 ※9月12日・19日 10月24日 11月14日・21日除く	浅間会館	18歳以上	40名	1000円
レスリング教室 (全3回)	8月2日(金)~ 9月6日(金)	9月14日、9月28日、10月12日 いずれも(土) 14:00~15:30	佐久市総合体育館	5歳~ 小学6年生	20名	1000円



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	参加費	申込期限
第19回 佐久市寿ゲートボール大会	9月18日(水) 開会式9:00~	浅科多目的屋内運動場	佐久市内在住者で令和6年4月1日 現在60歳以上の方	無料	8月5日(月)~ 8月26日(月)