

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（火）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〉5月16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①②

心と体の健康や癒し、リフレッシュなどを目的に森を楽しむ森林セラピーを体験してみませんか。定員は①20名、②14名（それぞれ超えた場合は抽選）、参加費は無料です。

①「森の中で癒しとリフレッシュ」森林セラピーin 平尾の森

〈日時〉5月30日（金）9：0～11：30

抽選

②「森の癒しと、さえずりの癒し」森林セラピーin 平尾の森

〈日時〉5月31日（土）9：00～11：30

抽選

〈申込期間〉①②とも5月1日（木）～5月12日（月）

〈申込・問合せ〉健康づくり推進課 62-3524

お達者応援団育成塾（全10回）

介護予防についての知識を学び、地域に伝達できる方を育成するため、運動・レクリエーション等実践を交えながら学べる講座を開催します。会場は市民創健センター、定員は100名、参加費は無料です。

〈日時〉

①6月5日 ②6月26日 ③7月24日 ④8月7日

⑤8月28日 ⑥9月18日 ⑦10月23日 ⑧11月13日

⑨12月18日 ⑩～⑪いずれも（木）13：30～15：30

※⑩の日程は別途お知らせします

〈申込受付〉5月23日（金）まで 高齢者福祉課 62-3157

公民館学習講座

リラックスヨガ教室（全4回）

心身ともに、リラックスヨガで気持ち良くとのえましょう。

定員は20名程度、参加費は無料です。

〈日時〉①6月9日 ②6月16日 ③6月23日 ④6月30日

いずれも（月）10：00～11：30

〈申込受付〉5月12日（月）～ 東公民館

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12日 ②6月26日 ③7月10日 ④7月24日

いずれも（木）10：00～11：30

〈申込受付〉5月14日（水）～5月16日（金）浅間公民館 67-2110

楽しいヨガ

体の声を聴きながらヨガを楽しみましょう。

定員は30名程度、参加費は無料です。

〈日時〉6月20日（金）10：00～11：30

〈申込受付〉5月21日（水）～ 中込公民館



スポーツ教室

※いずれも初心者向けです。 〈申込み・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(金)～ 5月30日(金)	6月7日～8月9日 毎週(土)14：00～16：00	白田弓道場	高校生以上	15名	2500円
ヨガ(夜間)教室 (全8回)	受付中～ 5月9日(土)	5月17日～7月26日 毎週(土)※7月26日を除く 19：00～20：30	生涯学習センター	小学生以上	30名	1500円
バドミントン教室 (全8回)	5月2日(金)～ 6月11日(水)	6月18日～8月6日 毎週(水)19：15～21：15	佐久市総合体育館	18歳以上(高校生除く) ※部活やサークルでの経験者除く	20名	2500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	定員	参加費	申込受付
祝 新佐久市誕生20周年 第21回少年少女サッカーフェスティバル	6月14日(土)10：00～ ※予備日6月15日(日)	佐久総合運動公園 陸上競技場	小学2～3年生	各学年 30名	500円	5月21日(金)～ 5月30日(金)