

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〉7月7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



森林セラピー体験ツアー⑤⑥

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⑤16名、⑥各回10名（計20名）（それぞれ超えた場合は抽選）、参加費は無料です。

⑤「森林とコーヒの香りでリラックス」森林セラピーin 春日の森

〈日時〉7月25日（金）9：30～12：00

抽選

⑥「森の枝葉を材料に、ものづくり」森林セラピーin 平尾の森

〈日時〉8月2日（土）前半の部 9：00～11：00

後半の部 10：00～12：00

抽選

〈申込期間〉⑤6月30日（月）～7月11日（金）

⑥7月 7日（月）～7月18日（金）

〈申込・問合せ〉健康づくり推進課 62-3524



認知症サポーター養成講座（一般市民向け）

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し温かく見守る応援者です。
定員は80名（先着順）、参加費は無料、市民創錬センターで行います。

〈日時〉7月23日（水）13：30～15：30

〈申込締切〉7月15日（火）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〉7月1日（火）13：30～15：00

〈会場〉生涯学習センター 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

公民館学習講座

気軽にらくらくストレッチ（全4回）

気軽に楽しくストレッチ体操しましょう。

定員は60名、参加費は無料です。

〈日時〉①8月20日 ②9月3日 ③9月17日 ④10月1日

いずれも（水）10：00～11：30

〈申込受付〉7月24日（木）～ 望月公民館 53-2548

姿勢改善ヨガ教室Ⅱ（全3回）

全身の筋膜をほぐして、姿勢改善エクササイズに挑戦しましょう。

今年度初参加の方が優先となります。

定員は30名、参加費は無料です。

〈日時〉①8月21日 ②9月4日 ③9月18日

いずれも（木）10：00～11：30

〈申込受付〉7月16日（水）～7月22日（火）浅科公民館 58-3957

カラダいきいき健康講座①

いつまでも若々しく健康に過ごせるように、各方面のスペシャリストに秘訣を教えます。今回は熱中症、フレイル予防などに関する講座です。定員は30名程度、参加費は無料です。

〈日時〉8月28日（木）13：30～15：00

〈申込受付〉7月30日（水）～ 中込公民館 62-0504



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
太極拳&ストレッチ教室(全5回)	7月2日（水）～ 7月25日（金）	8月2日～9月6日 （8月16日除く） 毎週（土）19：00～20：30	生涯学習センター	中学生以上	20名 （先着順）	1000円
硬式テニス教室 （全10回）	7月2日（水）～ 7月16日（水）	7月22日～10月7日 （8月12日、9月23日除く） 毎週（火）19：00～21：00	駒場公園テニスコート	中学生以上	30名 （先着順）	中学生 2500円 高校生以上 3500円
陸上教室（全5回）	7月2日（水）～ 8月14日（木）	8月21日～9月18日 毎週（木）18：00～19：30	佐久陸上運動公園 陸上競技場	小学1年生～4年生 （小学5年生～6年生の方はご相談ください）	15名 （先着順）	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	定員	参加費	申込受付
祝 新佐久市誕生20周年 第20回佐久市マレット ゴルフ大会	9月9日（火） 8：00～13：00 ※予備日9月19日（金）	駒場公園マレット ゴルフ場	佐久市民	100名	1000円	7月2日（水）～ 8月14日（木）
祝 新佐久市誕生20周年 第38回佐久市望月駒道 強歩大会	9月14日（日） 競技開始8：00～	望月総合体育館 発着	年中以上で体力 に自信がある方	300名	24Km：1500円 14Km：1000円 5Km：500円	7月18日（金） ～8月29日（金）