

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6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4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

森林セラピー体験ツアー⑦

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10名、（超えた場合は抽選）、参加費は無料です。

⑦森林セラピーとマインドフルネス体験

「森の中で雑念を取り払いリフレッシュ」森林セラピーin 平尾の森

〈日時〉8月29日（金）9：30～12：00

〈申込期間〉8月4日（月）～8月15日（金）

〈申込・問合せ〉健康づくり推進課 62-3524



公民館学習講座

心身を活性化するためのヨガ入門教室（全2回）

新陳代謝を高め脂肪燃焼を助けるヨガを体験してみませんか。健康管理に最適です。定員は20名、参加費は無料です。

〈日時〉①9月12日 ②9月26日

いずれも（金）13：30～15：00

〈申込受付〉8月14日（木）～ 野沢公民館 62-0116

カラダいきいき健康講座②③

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てください。定員は各回30名程度、参加費は無料です。

②中高年世代で気を付けるべき「食」について学びます。

〈日時〉9月2日（火）10：00～11：30

③腰痛・肩こりを改善するための体操をします。

〈日時〉9月18日（木）10：00～11：30

〈申込受付〉②8月5日（火）～

③8月21日（木）～ 中込公民館 62-0504

元気長生き健康講座（全3回）

いきいきとした生活を送るための知識や体操を学び、100歳まで長生きしましょう！定員は30名程度、参加費は無料です。

〈日時〉①9月16日 ②10月21日 ③11月18日

いずれも（火）13：00～15：00

〈申込受付〉8月18日（月）～ 白田公民館 82-2106



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
少林寺拳法教室 （全6回）	8月4日（月）～ 8月22日（金）	9月3日～10月8日 毎週（水）18：30～20：00	長野県立武道館	5歳以上	30名	1000円
レスリング教室 （全3回）	8月4日（月）～ 9月3日（水）	9月6日、9月13日、10月25日 いずれも（土）14：00～15：30	佐久市総合体育館 幼児体育室	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	定員	参加費	申込受付
祝 新佐久市誕生20周年 第20回佐久市寿ゲートボール大会	9月17日（水） 試合開始9：30	浅科多目的屋内 運動場	令和7年4月1日現在、60歳以上の佐久市在住で編成した区単位のチーム	なし	なし	8月4日（月）～ 8月25日（月）