

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〉9月11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



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〉9月19日（金）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

認知症講演会

誰もがなる可能性がある認知症。認知症について正しい知識を学び、認知症とどのように向き合えばよいかヒントになる講演会です。

市民創縁センターで行います。定員は80名、参加費は無料です。

〈日時〉9月30日（火）13：30～15：00

〈申込み〉9月19日（金）まで 高齢者福祉課 62-3157

ピンピン講座②

生活習慣の基本である食事と運動について学びます。

定員は20組（先着順）、参加費は無料です。

②「赤ちゃん出来るママの健康体操」会場はあいとぴあ白田です。

〈日時〉10月3日（金）9：30～11：00

〈申込〉8月20日（水）～（佐久市公式LINEイベント予約より申込）

〈問合せ〉白田支所 健康づくり推進係 82-3115

公民館学習講座

カラダいきいき健康講座④⑤

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もらいます。定員は各回30名程度、参加費は無料です。

④膝痛の改善・転倒・骨折予防のための体験を学びましょう！

〈日時〉10月2日（木）10：00～11：30

⑤認知症予防のための体操を学びましょう！

〈日時〉10月9日（木）10：00～11：30

〈申込受付〉④9月 4日（木）～

⑤9月10日（水）～ 中込公民館 62-0504

森林セラピー体験ツアー⑧⑨

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。

定員は各20名（超えた場合は抽選）、参加費は無料です。

⑧森林セラピーとヨガ

「森のヨガで、リフレッシュ」森林セラピーin 春日の森

〈日時〉9月27日（土）9：30～12：00

⑨佐久大生企画 森林セラピー

「森とこころのストレッチ」森林セラピーin 平尾の森

〈日時〉10月18日（土）9：30～12：00

〈申込期間〉⑧9月1日（月）～9月12日（金）

⑨9月15日（月）～10月3日（金）



森林セラピー特別開催

「今井通子先生による森林セラピー体験」

国際自然森林医学会との合同開催です。

定員は10名（超えた場合抽選）、参加費は無料（※昼食弁当希望の方は別途1500円）です。

〈日時〉9月30日（火）9：00～12：00

（昼食弁当申込の方は13：00過ぎに解散）

〈場所〉平尾の森

〈申込期間〉9月1日（月）～9月12日（金）

〈申込・問合せ〉健康づくり推進課 62-3524



高齢者福祉課講座

65歳以上のみなさん向けの講座です。体操や歌で心身の活性化を図りましょう！

ほねぶと健康クラブ【後期】（全6回）

「健康の一步は足元から」気軽に楽しくできる高齢者の皆さんの体操教室です。教室に参加して転倒や骨折を防ぐコツを体験してみましょう！

〈内容〉健康チェック・転倒予防体操等、90分の運動（10月～3月 毎月1回）

〈対象〉市内にお住まいの65歳以上の方で、見守りや介助を必要としない方
（主治医から運動を避けるように指導されている方はご遠慮ください）

〈定員〉各教室30名程度

〈参加費〉1000円（保険料、資料代）

〈申込期間〉①今年度前期に申込されていない方：9月1日（月）～12日（金）

②それ以外の方どなたでも：9月5日（金）～12日（金）

〈問合せ〉高齢者福祉課 62-3157

または各支所 高齢者児童福祉係（白田支所 82-3124、浅科支所 58-2078、望月支所 53-3111）



教室・会場名	初回開催日・時間	教室・会場名	初回開催日・時間
佐久平交流センター教室	10月16日（木）13：30～15：00	あいとぴあ白田教室①	10月23日（木）10：00～11：30
浅間会館教室	10月17日（金）14：00～15：30	あいとぴあ白田教室②	10月23日（木）14：00～15：30
シルバーランドみつゐ教室	10月21日（火）10：00～11：30	あいとぴあ白田教室③	10月27日（月）14：00～15：30
中込会館教室	10月 8日（水）10：00～11：30	浅科会館教室	10月 7日（火）10：00～11：30
野沢会館教室①	10月21日（火）14：00～15：30	望月総合支援センター教室	10月15日（水）10：00～11：30
野沢会館教室②	10月15日（水）10：00～11：30	春日交流センター教室	10月 2日（木）10：00～11：30
シルバーランドきしの教室	10月10日（金）10：00～11：30		

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
第１７回佐久市 ３６０歳野球大会	１０月１１日(土)、１２日(日) ※予備日１３日(月) 試合開始９：００	佐久市営球場	市内在住者で昭和６０年４ 月１日以前に生まれた者で 編成した区単位チーム	８チーム	１チーム ５０００円	８月２５日(月)～ ９月２６日(金)
第２１回佐久市小学生 ドッチボール大会	１１月２２日(土) 試合開始８：３０	佐久市総合 体育館	佐久地域定住自立圏の 小学３年～６年生の男女	なし	１チーム ２０００円	９月１６日(火)～ １０月１７日(金)

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
スポーツクライミング (一般)教室(全５回)	９月２日(火)～ ９月３０日(火)	１０月７日～１１月４日 毎週(火)１９：００～２０：３０	Saku Rock Climbing School	一般(親子参加可)	２０名	２０００円
女性のための筋トレダ イエット教室(全５回)	９月８日(月)～ １０月１０日(金)	１０月２２日、１１月５日、１９日 １２月３日、１７日 隔週(水)１９：１５～２０：１５ (１０/２２のみ１９：１５～２０： ３０)	佐久市総合体育館	高校生以上の女性	２５名	１５００円
軽スポーツ教室 (全６回)	９月１６日(火)～ １０月１７日(金)	１０月２７日(月)、１１月４日(火) １０日(月)、１７日(月)、２５日(火) １２月１日(月)１０：００～１１： ３０	佐久市総合体育館	一般	２０名	１５００円