

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〉10月20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



佐久市在宅医療・介護の連携体制推進事業 市民公開講座

「わたしとあなたをつなぐACP（人生会議）～大切な贈り物～」
定員は80名（先着順）、参加費は無料、会場はあいとぴあ白田です。
〈日時〉11月15日（土）13：30～15：30
〈申込・問合せ〉11月10日（月）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〉10月10日（金）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

ピンピン講座③

「ジャザサイズ ダンスしながら体を鍛えよう！～曲に合わせて筋トレも～」
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30名（先着順）、参加費は無料、会場は創錬センターです。
〈日時〉10月20日（月）9：30～11：30
〈申込・問合せ〉10月17日（金）まで 健康づくり推進課 62-3189

森林セラピー体験ツアー⑩



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。
「森の中で、癒しとリフレッシュ」森林セラピーin平尾の森
定員は各20名（超えた場合は抽選）、参加費は無料です。
〈日時〉11月7日（金）9：30～11：30
〈申込期間〉10月14日（火）～10月24日（金）
〈申込・問合せ〉健康づくり推進課 62-3524



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19回佐久市小学生駅伝大会兼 第21回市町村対抗小学生駅伝大会 佐久市代表選手選考会	11月9日（日） 開会式8：45～	佐久総合運動公園 クロスカントリー コース	佐久市内の小学校に通う 3年生以上の男女	50 チーム	1チーム 1500円	10月2日（木）～ 10月20日（月）

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
アーチェリー教室 （全3回）	10月2日（木）～ 10月24日（金）	11月1日、11月8日、11月15日 毎週（土）9：30～11：30	浅科多目的屋内運動場	小・中学生以上	25名	1500円
ティーボール教室 （全2回）	10月2日（木）～ 11月7日（金）	11月16日、11月23日 毎週（日）13：00～15：00	浅科総合グラウンド （雨天時：浅科多目的 屋内運動場）	5歳～小学3年生	30名	1500円