

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。



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〉12月12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

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〉12月5日（金）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



公民館学習講座

姿勢改善ヨガ教室Ⅲ（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3回目の講座です。初参加の方を優先となります。
定員は30名、参加費は無料です。
〈日時〉①1月15日 ②1月29日 ③2月5日
いずれも（木）10：00～11：30

〈申込受付〉
12月10日（水）8：30～12月17日（水）17：15
浅科公民館 58-3957

やさしいヨガ（全2回）

やさしいヨガで心も身体もリフレッシュしましょう。
定員は30名程度（大人のみ）、参加費は無料です。
〈日時〉①1月15日 ②2月12日
いずれも（木）10：00～11：30

〈申込受付〉12月16日（火）～ 中込公民館 62-0504



スポーツ教室

※スポーツ教室は初心者対象です
〈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
少年少女スキー教室 （全3回）	12月2日（火）～ 12月25日（木）	R8年1月18日、1月25日、2月1日 毎週（日）9：00～11：30	佐久スキーガーデン パラダ（北パラダ）	小学3年生 ～中学生	40名	4000円 ※リフト代別
目指せ美ボディ！ エクササイズ教室 （全5回）	12月2日（火）～ R8年1月13日（火）	R8年1月19日、1月26日、2月2日 2月9日、2月16日 毎週（月）14：00～16：00	佐久市総合体育館	18歳以上 ※高校生除く	20名	1500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
第59回 佐久市スケート大会	R8年1月11日（日） 13：00～競技開始	松原湖スケート センター	佐久地域定住自立圏 市町村及び神奈川県相 模原市内の小中学生	なし	1人 1000円	12月1日（月）～ 12月26日（金）
第4回 佐久市長距離記録会	R8年3月7日（土） 10：00～14：00	佐久総合運動公園 陸上競技場	東信地区在住・通勤通 学の小学1年生以上	なし	1種目につき 500円	12月15日（月）～ R8年1月30日（金）

