

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〉1月14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

公民館学習講座

エンジョイ！！健康ボウリング(全4回)

寒さに負けず、楽しく体を動かそう！
定員は20名程度、参加費は初回のみ2000円です。

会場は佐久プラザボウル(現地集合)です。
〈日時〉①2月5日 ②2月12日 ③2月19日 ④2月26日
いずれも(木) 13:30～15:30

〈申込受付〉1月9日(金)～東公民館 67-2545

筋トレ＆ストレッチ講座(全4回)

首や肩のコリ・痛みを筋力やストレッチで予防・軽減しましょう。
定員は20名程度、参加費は無料です。

〈日時〉①2月5日 ②2月12日 ③2月19日 ④2月26日
いずれも(木) 13:30～15:00

〈申込受付〉1月7日(水)～白田公民館 82-2106

さわやか3B体操(全3回)

ボール、ベル、ベルターという用具を使って、運動が苦手な方や初心者にもできる体操です。気軽に、体に無理なく、楽しく体操ができます。
定員は20名、参加費は無料です。

〈日時〉①2月17日(火) ②3月4日(水) ③3月11日(水)
10:00～11:30

〈申込受付〉1月16日(金)～浅科公民館 58-3957

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
初めてのサッカー教室(全3回)	1月6日(火)～1月29日(木)	2月7日、2月21日、3月7日 いずれも(土) 10:00～11:30	佐久市総合体育館	年長～小学2年生の スポ少未加入者	15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
第21回 佐久市スキー大会	3月1日(日) 9:15～競技開始	佐久スキーガーデン パラダ(北パラダ)	小学生以上	100名	中学生まで1000円 高校生以上2000円	1月6日(火) ～2月12日(木)
第4回 佐久市長距離記録会	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・通学 通勤の小学1年生 以上	なし	1種目につき500円	12月15日(月) ～1月30日(金)