

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

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〉1月13日(火) 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

令和7年度慢性腎臓病予防講演会

腎臓と健康 JINZO 8040！

～めざせ！80歳で腎臓の働き40%～

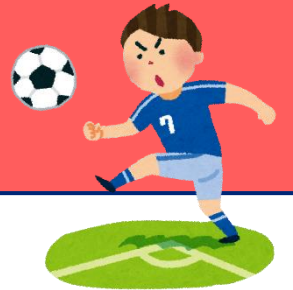
腎機能が気になる方はもちろん、高血圧や糖尿病の方、そのご家族にも専門医のお話が聞けるこの機会にぜひご参加ください。

定員は100名(申込先着順)、入場料は無料、会場は浅科会館です。
〈日時〉1月20日(火) 14:00～15:30
〈申込・問合せ〉健康づくり推進課 62-3189

ピンピン講座④

「軽スポーツを楽しもう！
(モルック、スクエアボッチャ、ラダーゲッター)」
健康測定(血圧、骨密度、血管年齢、ベジチェック)、ぴんころ食試食もあります。

定員は30名(申込先着順)、参加費は無料、会場は総合体育館です。
〈日時〉1月26日(月) 13:30～15:00
〈申込・問合せ〉健康づくり推進課 62-3189



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)