

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〉3月10日(火) 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〉3月11日(水) 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



公民館学習講座

姿勢改善ヨガ教室Ⅰ(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。
 定員は30名、参加費は無料です。

〈日時〉①4月9日 ②4月16日 ③4月23日
 いずれも(木) 10:00~11:30

〈申込受付〉3月19日(木)~3月25日(水) 浅科公民館 58-3957



ボディメイク講座~あなたの身体と心を満たします~(全4回)

体幹を鍛える筋トレ・ストレッチ、脂肪燃焼プログラム、美姿勢トレーニング、ウォーキングなど運動の体験をしてみませんか。男女問わず参加できます。定員は30名、参加費は無料です。

〈日時〉①4月10日 ②4月17日 ③5月8日 ④5月15日
 いずれも(金) 10:00~11:15

〈申込受付〉3月11日(水)~ 中込公民館 62-0504

ストレッチ教室Ⅰ(全4回)

ストレッチで自分の体と向き合い、健康について考えます。
 定員は40名、参加費は無料です。

〈日時〉①4月16日 ②4月23日 ③5月7日 ④5月21日
 いずれも(木) 10:00~11:30

〈申込受付〉3月18日(水)~ 浅間公民館 67-2110



気軽にらくらくストレッチ(前期 全4回)

気軽に楽しくストレッチ体操で心も身体もリフレッシュ。
 定員は60名、参加費は無料です。

〈日時〉①4月24日 ②5月15日 ③5月22日 ④6月5日
 いずれも(金) 10:00~11:30

〈申込受付〉4月2日(木)~ 望月公民館 53-2548

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
アーチェリー教室 (全3回)	3月3日(火)~ 3月27日(金)	4月4日、4月11日、4月25日 毎週(土) 9:30~11:30	浅科多目的 屋内運動場	小学生以上	20名	2000円
空手道教室 (全6回)	3月3日(火)~ 3月27日(金)	4月16日、4月23日、4月30日 5月14日、5月21日、5月28日 毎週(木) 18:00~19:30	長野県立 武道館	小学生以上	30名	1000円
心と身体を育むス ポーツレクリエー ション教室 (全23回)	3月1日(日)~随時 ※申し込みは 雨宮病院リハビリテーション部 (電話080-1034-7330)へ (※佐久市スポーツ協会での申 込は不可)	4月21日(火)~ 令和9年3月23日(火) ・年少(3歳)~年長 18:00~19:00 ・小学生 19:00~20:15	佐久市総 合体育館	①年少(3歳) ~年長 ②小学1年生 ~3年生 ③小学4年生 ~6年生	①40名 ②30名 ③50名	1回500円 ※初回のみ保 険料800円 別途必要

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22回佐久市 壮年ソフトボール大会	5月17日(日) 9:30~試合開始	市内中学校グラウンド他	・市内在住令和8年度中に 40歳以上になる男子 ・行政区単位を中心に構成 されたチーム	なし	1チーム 15000円	3月3日(火)~ 3月19日(木)