

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〉4月14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〉4月22日(水) 13:30~15:00

〈会場〉佐久平交流センター 第3会議室

〈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



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 |
|------------------------------|---|---|--------------|----------|-----|----------------------------|
| ヨガ(昼間)教室(全10回) | 4月6日(月)~5月12日(火) | 5月14日(木)~9月24日(木) 10:00~11:30 | 東会館 | 18歳以上 | 25名 | 2000円 |
| 子ども新体操教室(全3回) | 4月6日(月)~5月21日(木) | 5月28日(木)~6月11日(木) 16:30~17:30 | 佐久市総合体育館 | 年中~小学2年生 | 20名 | 1500円 |
| 筋力トレーニング&ストレッチ教室(全10回) | 4月6日(月)~4月28日(火) | 5月8日(金)~6月24日(水) 9:30~11:30 | 佐久市総合体育館 | 18歳以上 | 20名 | 2000円 |
| ヨガ(夜間)教室(全10回) | 4月2日(木)~5月8日(金) | 5月16日(土)~7月25日(土) 19:00~20:30 | 生涯学習センター | 小学生以上 | 30名 | 2000円 |
| 弓道教室(佐久)(全10回) | 4月2日(木)~5月1日(金) | 5月15日(金)~7月17日(金) 19:00~21:00 | 駒場公園弓道場 | 中学生以上 | 20名 | 中学生:2500円 高校生以上:3000円 |
| マレットゴルフ教室(全10回) | 4月2日(木)~4月30日(木) | 5月8日(金)~7月10日(金) 13:00~15:00 | 駒場公園マレットゴルフ場 | 18歳以上 | 40名 | 1500円 |
| ゴルフ教室(全10回) | 4月2日(木)~5月1日(金) | 5月19日(火)~6月18日(木) 小学生:19:30~20:15 中学生以上:19:30~21:00 | 佐久平ゴルフ練習場 | 小学生以上 | 30名 | 中学生以下:1000円 高校生以上:3000円 |
| 新体操教室(全3回) | 4月6日(月)~5月21日(木) | 5月28日(木)~6月11日(木) 16:30~17:30 | 佐久市総合体育館 | 年中~小学2年生 | 20名 | 1500円 |
| 卓球教室(全8回) | 4月2日(木)~5月15日(金) | 5月22日(金)~7月10日(金) 19:15~21:15 | 佐久市総合体育館 | 小学生以上 | 30名 | 中学生以下:1500円 高校生以上:2500円 |
| 健康美のための筋トレ&ストレッチ教室(全5回) | 4月2日(木)~4月23日(木) | 5月7日(木)~7月2日(木) 19:15~20:15 (初回のみ20:30まで) | 佐久市総合体育館 | 18歳以上の女性 | 35名 | 1500円 |
| もちづき総合型スポーツクラブによるスポーツ教室(7教室) | 詳細はもちづき総合型スポーツクラブホームページ、または「望月総合型クラブだより54号」(望月地区のみ配布)参照 | | | | | |

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回市民ゴルフ大会 | 5月31日(日) 8:30競技開始 | サニーカントリークラブ | 市民及び市内企業勤務者 | 160名 | 2500円 (別途プレー費) | 4月2日(木)~5月8日(金) |

脳の健康度測定（ファイブ・コグテスト）

脳機能を測定するファイブ・コグテストを受けてみませんか。時期を違えて3会場で開催します。定員は各40名、参加費は無料です。

〈会場・日時〉

| | | |
|----------|---------|----------|
| あいとびあ白田 | 浅科会館 | 市民創練センター |
| 5月12日（火） | 7月7日（火） | 10月1日（木） |

いずれも10:00~11:30

〈対象〉65歳以上で要介護認定を受けていない方、認知症の診断・治療を受けていない方。

〈申込受付〉4月13日（月）～ 高齢者福祉課 62-3157

脳いきいき健康教室（2回シリーズ）

運動やレクリエーションを通して脳の活性化を図り、認知症予防について学び、脳の機能を維持・向上するポイントをお話しします。

時期を違えて3会場で開催します。定員は各40名、参加費は無料です。

〈会場・日時〉

| 会場 | あいとびあ白田 | 浅科会館 | 市民創練センター |
|-----|----------|----------|-----------|
| 1回目 | 6月10日（水） | 8月5日（水） | 11月25日（水） |
| 2回目 | 7月2日（木） | 9月10日（木） | 12月17日（木） |

いずれも10:00~11:30

〈対象〉65歳以上で要介護認定を受けていない方、認知症の診断・治療を受けていない方。

〈申込受付〉4月13日（月）～ 高齢者福祉課 62-3157

公民館学習講座

抽選

100歳まで歩く！筋肉づくり（全5回）

自分の体と向き合い、100歳まで歩ける筋肉づくりを学び体操します。定員は30名、参加費は100円です。

〈日時〉①5月15日 ②5月22日 ③5月29日 ④6月5日
⑤6月12日

いずれも（金）13:00~14:45

〈申込受付〉4月15日（水）～4月17日（金） 野沢公民館 62-0116



高齢者福祉課講座

65歳以上のみなさん向けの講座です。体操や歌で心身の活性化を図りましょう！

ほねぶと健康クラブ【前期】（全6回）

「健康の一步は足元から」気軽に楽しくできる高齢者の皆さんの体操教室です。教室に参加して転倒や骨折を防ぐコツを体験してみましょう！

〈内容〉健康チェック・転倒予防体操等、90分の運動（4月～9月 毎月1回）

〈対象〉市内にお住まいの65歳以上の方で、見守りや介助を必要としない方

（主治医から運動を避けるように指導されている方はご遠慮ください）

〈定員〉各教室30名程度 〈参加費〉1000円（保険料、資料代）

〈申込期間〉①昨年度後期に申込されていない方：4月1日（水）～3日（金）

②それ以外の方どなたでも：4月6日（月）～10日（金）

〈申込み・問合せ〉高齢者福祉課62-3157

または各支所健康福祉係（白田支所82-3124、浅科支所58-2078、望月支所53-3111）



| 教室・会場名 | 初回開催日・時間 | 教室・会場名 | 初回開催日・時間 |
|--------------|---------------------|--------------|---------------------|
| 佐久平交流センター教室 | 4月16日（木）13:30~15:00 | あいとびあ白田教室① | 4月16日（木）10:00~11:30 |
| 浅間会館教室 | 4月17日（金）14:00~15:30 | あいとびあ白田教室② | 4月16日（木）14:00~15:30 |
| シルバーランドみつ教室 | 4月28日（火）10:00~11:30 | あいとびあ白田教室③ | 4月27日（月）14:00~15:30 |
| 中込会館教室 | 4月 8日（水）10:00~11:30 | 浅科会館教室 | 4月14日（火）10:00~11:30 |
| 野沢会館教室① | 4月28日（火）14:00~15:30 | 望月総合支援センター教室 | 4月15日（水）10:00~11:30 |
| 野沢会館教室② | 4月28日（火）10:00~11:30 | 春日交流センター教室 | 4月16日（木）10:00~11:30 |
| シルバーランドきしの教室 | 4月10日（金）10:00~11:30 | | |

はつらつ音楽サロン（全8回）

大きな声を出して歌うことで右脳が刺激され、認知症を予防します。音楽を通して心や体の疲れをいやし、はつらつと過ごしましょう！専門的な合唱ではありません、気軽にご参加ください！5月～12月まで、月に1回の開催です。参加費は無料です。

〈対象〉市内にお住まいの65歳以上の方で、見守りや介助を必要としない方（介助が必要な方でも付き添いの方がいれば参加可）。

〈申込受付〉4月7日（火）～

〈申込み・問合せ〉高齢者福祉課62-3157

白田支所 健康福祉係 82-3124、浅科支所 健康福祉係 58-2078

| 会場 | 初回開催日・時間 | 定員 |
|----------|---------------------|-----|
| 野沢会館 | 5月18日（月）13:30~15:00 | 70名 |
| 中込会館 | 5月22日（金）13:30~15:00 | 50名 |
| 浅間会館 | 5月25日（月）13:30~15:00 | 50名 |
| 市民創練センター | 5月12日（火）13:30~15:00 | 80名 |
| あいとびあ白田 | 5月14日（木）13:30~15:00 | 80名 |
| 交流文化館浅科 | 5月13日（水）13:30~15:00 | 80名 |

