

# 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> 6月19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



## 森林セラピー体験ツアー③④

心と体の健康や癒し、リフレッシュなどを目的に森を楽しむ森林セラピーを体験してみませんか。  
 定員は各回14名(抽選)、参加費は無料です。

③森林セラピーとコーヒーin平尾の森  
 「森林とコーヒーの香りでリラックス」 抽選  
 <日時> 7月10日(金) 9:30~11:30  
 <申込期間> 6月5日(金)~6月19日(金)

④森林セラピーとヨガin平尾の森  
 「森のヨガでリフレッシュ」 抽選  
 <日時> 7月24日(金) 9:30~11:30  
 <申込期間> 6月19日(金)~7月3日(金)



<申込・問合せ> 健康づくり推進課 62-3524

## 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> 6月23日(火) 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

## 認知症サポーター養成講座(一般市民向け)

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し温かく見守る応援者のことです。この講座では、当事者やご家族の気持ちを踏まえながら、認知症についての正しい理解と適切な対応について学ぶことができます。  
 定員は80名(先着順)、参加費は無料、市民創錬センターで行います。  
 <日時> 7月14日(火) 13:30~15:30  
 <申込締切> 7月6日(月)まで 高齢者福祉課 62-3157



## スポーツ教室

<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
親子(乳幼児)水遊び教室(全4回)	6月2日(火)~6月17日(水)	6月25日~7月16日 毎週(木) 10:30~11:15	駒場公園 屋内プール	子どもと保護者の2名1組 (子どもは1~3歳を対象)	10組	1組 2500円
スポーツクライミング(年中~小学生向け)教室(全6回)	6月2日(火)~6月30日(火)	7月7日~8月11日 毎週(火) 18:00~19:30	Saku Rock Climbing School	年中~小学生の親子(2人1組) 又は1人(成人の付添必要)参加	20名	親子 5000円 1人 3000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22回 佐久市民祭 ソフトボール大会	7月12日(日) 競技開始8:00~	千曲川スポーツ交流広場	20歳以上の男女(職場又は区単位のチーム) ※詳細については要問合せ	20チーム (先着順)	3000円	6月2日(火)~6月26日(金)
第21回 佐久市少年野球大会	7月18日(土)19日(日) 競技開始8:00~ ※予備日 7月25日(土)26日(日)	佐久総合運動公園野球場 千曲川スポーツ交流広場	市内在住の小学生で編成されたチーム(1チーム必ず10名以上)	なし	1チーム 1500円	6月2日(火)~6月18日(木) 17:00
第21回 佐久市少年少女 3x3大会	7月18日(土) 競技開始8:30~	佐久市総合体育館	市内在住の小学生で編成されたチーム(1チーム3~5名)	なし	1人 100円	
第17回 abn 佐久市ジュニア ゴルフ大会	7月28日(火) 競技開始8:30~	サニーカントリークラブ	小学生以上~高校3年生 ※1ラウンド(18ホール) 平均120ストローク以下でラウンド可能であること	120名	6000円 (参加費・プレー代・昼食代込)	abn 長野朝日放送ホームページをご覧ください