

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〉7月22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

森林セラピー体験ツアー⑤⑥

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。

⑤森林セラピーと木エクラフト in 平尾の森
「森の枝葉を材料に、ものづくり」
〈日時〉8月7日（金）9：30～11：30
〈申込期間〉7月3日（金）～7月16日（木）



⑥森林セラピーとマインドフルネス in 平尾の森
「森の中で邪念を取り払いリフレッシュ」
〈日時〉8月22日（土）9：30～11：30
〈申込期間〉7月17日（金）～7月31日（金）



〈申込・問合せ〉健康づくり推進課 62-3524



公民館学習講座

気軽にらくらくストレッチ（全4回）

気軽に楽しくストレッチ体操しましょう。
定員は60名、参加費は無料です。
〈日時〉①8月21日 ②9月4日 ③10月9日 ④10月23日
いずれも（金）10：00～11：30
〈申込受付〉7月23日（木）～ 望月公民館 53-2548

姿勢改善ヨガ教室Ⅱ（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。
今年度初参加の方が優先となります。
定員は30名、参加費は無料です。



〈日時〉①8月27日 ②9月3日 ③9月17日
いずれも（木）10：00～11：30
〈申込受付〉7月27日（月）～8月3日（月）浅科公民館 58-3957

カラダいきいき健康講座①②

いつまでも若々しく健康に過ごせるように、各方面のスペシャリストに秘訣を教えてください。（※各回ごとに申込みできます）
定員は各回30名程度、参加費は無料です。

①熱中症、生活習慣病、フレイル予防などについて
②中高年世代で気を付けるべき「食」について
〈日時〉①8月27日（木）13：30～15：00
②9月 1日（火）10：00～11：30
〈申込受付〉7月31日（金）～ 中込公民館 62-0504

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
硬式テニス教室 （全10回）	7月2日（木）～ 7月15日（水）	7月21日～10月6日 （8月11日・9月22日を除く 毎週（火）19：00～21：00	駒場公園テニスコート	中学生以上	30名	中学生 2500円 高校生以上3500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 佐久市マレットゴルフ大会	9月9日（水） （予備日9月16日（水）） 8：00～13：00	駒場公園マレットゴルフ場	佐久市民	100名	1000円	7月2日（木）～ 8月14日（金）
第39回 佐久市望月駒道強歩大会	9月13日（日） 8：00スタート	望月総合体育館発着	年中以上で体力 に自信がある方	300名	24km：1500円 14km：1000円 5km：500円	7月21日（火） ～8月28日（金）