

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〉8月7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



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〉8月25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

森林セラピー体験ツアー⑦

抽選

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。
⑦森林セラピーとハーブティーin 平尾の森
「森林とハーブティーの香りでリフレッシュ」
〈日時〉9月18日（金）9：30～11：30
〈申込期間〉8月14日（金）～8月28日（金）
〈申込・問合せ〉健康づくり推進課 62-3524



公民館学習講座

元気長生き健康講座（全3回）

いきいきとした生活を送るための知識や体操を学びましょう！
定員は30名程度（先着順）、参加費は無料です。
〈日時〉①9月8日 ②10月13日 ③11月17日
いずれも（火）13：00～15：00
〈申込受付〉8月10日（月）～ 白田公民館 82-2106

心身を活性化するためのヨガ入門教室

新陳代謝を高め、脂肪燃焼を助けるヨガを体験してみませんか。健康管理に最適です。
定員は20名、参加費は無料です。
〈日時〉①9月11日 ②9月25日
いずれも（金）13：30～15：00
〈申込受付〉8月13日（木）～ 野沢公民館 62-0116

カラダいきいき健康講座③④⑤

いつまでも若々しく健康に過ごせるように、リハビリテーションの観点から体操を教えます。（※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。
③腰痛・肩こりを改善するための体操
④膝痛の改善・転倒・骨折予防のための体操
⑤認知症予防のための体操
〈日時〉③9月17日（木） ④10月1日 ⑤10月8日
いずれも（木）10：00～11：30
〈申込受付〉8月17日（月）～ 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
少林寺拳法教室 （全6回）	8月4日（火）～ 8月21日（金） ※電話での申込はできません	9月2日～10月14日 毎週（水） ※9月23日を除く 18：30～20：00	長野県立武道館	5歳以上	30名	1000円
陸上教室 （全6回）	8月4日（火）～ 9月2日（水） ※電話での申込はできません	9月7日～10月26日 毎週（月） ※9月21日、10月12日を除く 18：30～19：30	佐久陸上運動公園 陸上競技場	小学2～6年生	20名	1500円
太極拳&ストレッチ教室 （全5回）	8月3日（月）～ 9月18日（金） ※電話での申込はできません	9月26日～11月7日 毎週（土） ※10月10日、10月31日を除く 19：00～20：30	生涯学習センター	中学生以上	20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 寿ゲートボール大会	9月16日（水） 試合開始9：30（予定）	浅科多目的屋 内運動場	令和8年4月1日現在60歳以上の佐久市在住者で編成した区単位のチーム	なし	なし	8月3日（月）～ 8月24日（月） ※電話での申込はできません
第18回佐久市 360歳野球大会	10月3日（土）4日（日） 試合開始9：00 ※予備日10月12日（月）祝	佐久市営球場	市内在住者で昭和61年4月1日以前に生まれた者で編成した区単位のチーム	なし	5000円	8月17日（月）～ 9月14日（月） ※電話での申込はできません

