

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〉9月14日（月）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⑧

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。
⑧森林セラピーとストレッチ in 平尾の森
「森とこころのストレッチ」
〈日時〉10月17日（土）9：00～11：30
〈申込期間〉9月11日（金）～9月25日（金）
〈申込・問合せ〉健康づくり推進課 62-3524



認知症講演会

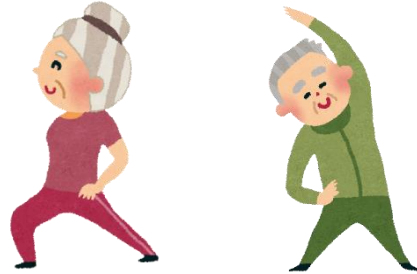
誰もがなる可能性がある認知症。認知症について正しい知識を学び、認知症とどのように向き合えばよいかヒントになる講演会です。
コスモホールで行います。定員は100名、参加費は無料です。
〈日時〉9月29日（火）13：30～15：30
〈申込み〉9月14日（月）まで 高齢者福祉課 62-3157

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【後期】（全6回）

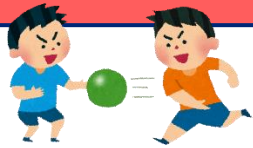
「健康の一步は足元から」気軽に楽しくできる高齢者の皆さんの体操教室です。教室に参加して転倒や骨折を防ぐコツを体験してみましょう！
〈内容〉健康チェック・転倒予防体操等、90分の運動（10月～3月 毎月1回）
〈対象〉市内にお住まいの65歳以上の方で、見守りや介助を必要としない方
（主治医から運動を避けるように指導されている方はご遠慮ください）
〈定員〉各教室30名程度
〈参加費〉1000円（保険料、資料代）
〈申込期間〉①今年度前期に申込されていない方：9月1日（火）～11日（金）
②それ以外の方どなたでも：9月7日（月）～11日（金）
〈問合せ〉高齢者福祉課 62-3157
または各支所高齢者児童福祉係（臼田支所 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	10月15日（木）13：30～15：00	あいとぴあ臼田教室①	10月15日（木）10：00～11：30
浅間会館教室	10月16日（金）14：00～15：30	あいとぴあ臼田教室②	10月15日（木）14：00～15：30
シルバーランドみつゐ教室	10月27日（火）10：00～11：30	あいとぴあ臼田教室③	10月26日（月）14：00～15：30
中込会館教室	10月14日（水）10：00～11：30	浅科会館教室	10月13日（火）10：00～11：30
野沢会館教室①	10月27日（火）14：00～15：30	望月総合支援センター教室	10月21日（水）10：00～11：30
野沢会館教室②	10月27日（火）10：00～11：30	春日交流センター教室	10月 1日（木）10：00～11：30
シルバーランドきしの教室	10月 9日（金）10：00～11：30		

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回佐久市小学生ドッチボール大会	11月21日（土） 試合開始8：30	佐久市総合体育館	佐久地域定住自立圏の小学3年～6年生の男女	なし	1チーム2000円	9月15日（火）～ 10月16日（金）

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
レスリング教室（全3回）	9月2日（水）～ 9月28日（月）	10月3日～10月17日 毎週（土）14：00～15：30	佐久市総合体育館	年長～小学生	20名	1000円
スポーツクライミング（一般）教室（全5回）	9月1日（火）～ 9月29日（火）	10月13日～11月10日 毎週（火）19：00～20：30	SakuRock Climbing School	一般（親子参加可）	20名	3000円
女性のための筋トレダイエット教室（全5回）	9月7日（月）～ 10月2日（金）	10月14日～12月2日 隔週（水）19：15～20：15 （※10月14日のみ19：15～20：30）	佐久市総合体育館	高校生以上の女性	35名	1500円
軽スポーツ教室（全6回）	9月15日（火）～ 10月20日（火）	10月26日～12月7日（※11月23日除く） 毎週（月）10：00～11：30	佐久市総合体育館	一般	20名	1500円