

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〉10月13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〉10月22日（木）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⑨

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森林セラピーと紅葉 in 平尾の森
「色づく森の中で癒しとリフレッシュ」
〈日時〉11月6日（金）9：30～11：30
〈申込期間〉10月2日（金）～10月16日（金）
〈申込・問合せ〉健康づくり推進課 62-3524



佐久市在宅医療・介護の連携体制推進事業 市民公開講座

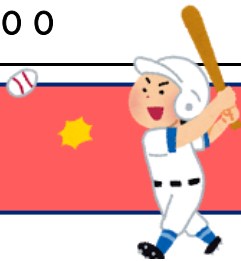
「楽しく知ろう！～呼吸の世界（災害時の備え）～」

定員は80名（先着順）、参加費は無料、会場は中込会館です。
〈日時〉11月7日（土）13：30～15：00（受付開始13：00）
〈申込・問合せ〉11月6日（金）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
アーチェリー教室 （全3回）	10月5日（月）～ 10月30日（金）	11月7日、11月14日、11月28日 毎週（土）9：30～11：30	勤労者体育館	小・中学生以上	25名	1500円
ソフトボール （ピッチング）教室 （全3回）	10月2日（金）～ 10月30日（金）	・基本コース 11月21日、12月5日、1月16日 ・発展コース 11月28日、12月19日、1月23日 いずれも（土）9：00～11：30	浅科多目的屋内 運動場	高校生以上 ※ただし18歳 以上（高校生を除 く）を優先	各コース 20名	2500円
はじめての野球教室 （全2回）	10月2日（金）～ 11月6日（金）	11月23日（月・祝）、11月29日（日） 13：00～15：00	浅科総合グラウンド （雨天時：浅科多 目的屋内運動場）	5歳～ 小学3年生	30名	1500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20回佐久市小学生駅伝大会兼 第22回市町村対抗小学生駅伝大 会佐久市代表選手選考会	11月8日（日） 開会式9：15～	鈴与マタイスポーツパ ーククロスカントリー コース	佐久市内の小学校に 通う3年生以上の男女	50チーム	1チーム 1500円	10月2日（金）～ 11月6日（金）