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〉１１月４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

ピン・ピン講座

「今日から始める健康づくり」
生活習慣の基本である運動と食事について学びます。
定員は３０名（先着順）、参加費は無料、会場はあいとぴあ臼田です。
〈日時〉１１月２６日（木）１０：００～１１：３０
〈申込・問合せ〉１１月１９日(木)まで　臼田支所健康福祉係　８２－３１１５

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
ソフトテニス教室（全１０回）	１１月４日(水)～１１月２６日(木)	１２月１６日～２月２４日 ※１２月３０日を除く 毎週(水)１９：１５～２１：１５	佐久市総合体育館	18歳以上（高校生除く）	４０名	３０００円