



令和7年度第4回ピン・ピン講座

参加者募集中



軽スポーツ を楽しもう！

「体を動かしたいけどきつい運動はしたくない…」 「何か運動のきっかけが欲しい…」

そんなあなたにピッタリな今回のピン・ピン講座！

軽スポーツは、年齢・性別・運動経験の有無などに関わらず、誰もが楽しく参加できる、レクリエーションスポーツです。皆で楽しく体を動かし、心も体もリフレッシュしましょう！

日時 令和7年1月28日（月）
午後1時30分～3時
（受付:1時～）

場所 佐久市総合体育館 大体育室

内容 軽スポーツ

（モルック、スクエアボッチャ・ラダーゲッター）

ぴんころ食試食
各種健康測定

講師 スポーツ推進員

定員 先着30名

服装・持ち物 体育館用運動靴、飲み物、タオル等

☆**下記問い合わせ先または**
LINEにてお申し込みください

LINEイベント予約
QRコード



参加費は**無料**！
お待ちしております！



健康長寿キャラクター
サッキー

自分の体を
のぞいてみよう！

- ・血圧
- ・骨密度
- ・血管年齢
- ・ベジチェック

明治安田生命提携



〈問い合わせ先〉

佐久市役所 健康づくり推進課 健康増進係
☎62-3189（直通）

