

## 佐久市内 公営運動施設の紹介



| 施設名                         | 内容   | 営業時間   | 電話番号                  |
|-----------------------------|--|--|-----------------------|
|                             |  | 休館日  | 住所                    |
| 駒場公園プール                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・屋内プール（通常・夏季）</li> <li>・屋外プール（夏季）</li> </ul> ※水入替の為に休館があります | 屋内プール<br>・通常 平日13:00~18:50<br>土日祝11:00~18:50<br>・夏季 10:30~19:45<br>屋外プール 10:30~16:40 | 68-1399               |
|                             |  | 月曜日・祝日の翌日・年末年始   | 猿久保55                 |
| 佐久市総合体育館                    | ・トレーニング室   | 9:00~21:30（要予約）  | 佐久市スポーツ協会：<br>88-6123 |
|                             |  | 年末年始   | 中込2939                |
| 佐久市臼田健康活動サポートセンター<br>うすだ健康館 | ・有酸素運動を目的とした<br>ルームランナー、エアロバイク   | 9:00~16:30（要予約）  | 81-5541               |
|                             |  | 火曜日・祝日・年末年始  | 臼田2175-1              |
| 平尾温泉<br>みはらしの湯              | <ul style="list-style-type: none"> <li>・トレーニングルーム</li> </ul> ※天然温泉、入浴施設あり                          | 11:00~21:00  | 68-0261               |
|                             |  | 不定休  | 下平尾2682               |
| 佐久総合運動公園                    | ・クロスカントリー場   | 8:30~21:30   | 陸上競技場管理室：<br>63-7101  |
|                             |  | 年末年始   | 平賀3011                |

## 佐久市内 運動教室などを行っている施設・団体



| 施設・団体名           | 内容  | 場所   | 電話番号                  |
|------------------|---|--|-----------------------|
| 佐久市中央公民館<br>各地区館 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・公民館報おさそいカレンダー、佐久市ホームページをご覧ください</li> <li>・各学習グループが行っている内容については、各地区館で確認できます</li> </ul>  | 市民創錬センター<br>市民会館<br>駒の里ふれあいセンター<br>あいとびあ臼田 | 生涯学習課 公民館係<br>66-0551 |
| 佐久市スポーツ協会        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・市広報誌「サクライフ」または、佐久市スポーツ協会ホームページ（スポーツ教室）をご覧ください</li> </ul>                              | 市内体育施設など                                   | 事務局：<br>88-6123       |
| 長野県立武道館          | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ラウンドフィットネス</li> <li>・ヨガ教室</li> <li>・サーキットトレーニング教室</li> <li>・キックボクシングエクササイズ</li> </ul> | 長野県立武道館                                    | 78-5370               |

※営業時間などが変更になる場合があります。詳細は各施設にお問い合わせください。

※整形外科疾患（リハビリ）や循環器疾患、糖尿病などの内科疾患をお持ちの方は、主治医と相談のうえ、運動を開始することをお勧めします。

## ウォーキングマップ

佐久市では、「誰でも、どこでも、いつからでも」始められるウォーキングを応援しています。ご自身の健康づくりのため、佐久市の街を歩いてみませんか？

詳細はこちら



<問い合わせ先>

健康づくり推進課 健康増進係 ☎ 0267-62-3189（直通）  
 臼田支所 健康づくり推進係 ☎ 0267-82-3115（直通）  
 浅科支所 健康づくり推進係 ☎ 0267-58-2089（直通）  
 望月支所 健康づくり推進係 ☎ 0267-53-3111（代表）