

## 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 ・通常 平日13:00~18:50 土日祝11:00~18:50 ・夏季 9:30~20:00 屋外プール 9:30~16:40	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	9:00~21:00（窓口にて要予約）	佐久市スポーツ協会 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 うすだ健康館	・有酸素運動を目的とした ルームランナー、エアロバイク	9:00~19:00	81-5541
		火曜日・祝日・年末年始	臼田2175-1
平尾温泉 みはらしの湯	・トレーニングルーム ※入浴施設あり 〈受付フロント〉 平日/11:00~21:00（最終受付20:30） 土日祝/10:00~22:00（最終受付21:30）	〈平日〉11:00~20:30 （最終受付20:00） 〈土日祝〉10:00~21:30 （最終受付21:00）	68-0261
		不定休	下平尾2682
佐久総合運動公園	・クロスカントリーコース	8:30~21:30	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 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>	中央公民館など	生涯学習課 公民館係 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 88-6123
長野県立武道館	<ul style="list-style-type: none"> <li>・長野県立武道館ホームページをご覧ください</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 健康福祉係 ☎ 0267-82-3115（直通）  
 浅科支所 健康福祉係 ☎ 0267-58-2089（直通）  
 望月支所 健康福祉係 ☎ 0267-53-3111（代表）