

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〉4月19日(金) 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〉4月15日(月) 13:30~15:00

〈会場〉野沢会館 会議室1・2

〈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

公民館学習講座

100歳まで歩く! 筋肉づくり(全5回)

自分の体と向き合い、100歳まで歩ける筋肉づくりを学び、実際に体操してみましょう。

抽選

定員は25名(超えた場合は抽選)、参加費は100円(資料代)です。

〈日時〉①5月17日 ②5月24日 ③5月31日 ④6月7日

⑤6月14日 いずれも(金) 13:00~14:45

〈申込受付〉4月17日(水)~4月19日(金) 野沢公民館 62-0116

気軽にらくらくストレッチ(前期 全4回)

気軽に楽しくストレッチ体操をしましょう。

定員は40名、参加費は無料です。

〈日時〉①4月26日 ②5月10日 ③6月14日 ④6月28日

いずれも(金) 10:00~11:30

〈申込受付〉4月4日(木)~ 望月公民館 53-2548

脳の健康度測定(ファイブ・コグテスト)

脳機能を測定するファイブ・コグテストを受けてみませんか。
時期を違えて3会場で開催します。定員は各40名、参加費は無料です。

〈会場・日時〉

あいとびあ白田	浅科会館	市民創錬センター
5月14日(火)	7月11日(木)	10月2日(水)

いずれも10:00~11:30

〈対象〉65歳以上で要介護認定を受けていない方、認知症の診断・治療を受けていない方。

〈申込受付〉4月15日(月)~ 高齢者福祉課 62-3157

脳いきいき健康教室(2回シリーズ)

運動やレクリエーションを通して脳の活性化を図り、認知症予防について学び、脳の機能を維持・向上するポイントをお話しします。

時期を違えて3会場で開催します。定員は各40名、参加費は無料です。

〈会場・日時〉

会場	あいとびあ白田	浅科会館	市民創錬センター
1回目	6月5日(水)	8月8日(木)	11月7日(木)
2回目	7月2日(火)	9月4日(水)	12月11日(水)

いずれも10:00~11:30

〈対象〉65歳以上で要介護認定を受けていない方、認知症の診断・治療を受けていない方。

〈申込受付〉4月15日(月)~ 高齢者福祉課 62-3157

森林セラピー体験ツアー①

① 森林セラピー in 平尾の森

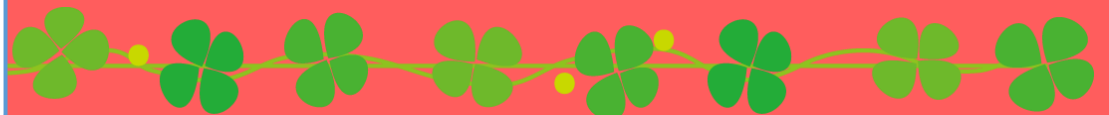
定員20名(超えた場合は抽選)、参加費は無料です。

抽選

〈日時〉5月11日(土) 9:30~12:00

〈申込期間〉4月3日(水)~4月12日(金)

〈申込・問合せ〉健康づくり推進課 62-3524



高齢者福祉課講座

65歳以上のみなさん向けの講座です。体操や歌で心身の活性化を図りましょう！

ほねぶと健康クラブ【前期】（全6回）

「健康の一步は足元から」気軽に楽しくできる高齢者の皆さんの体操教室です。教室に参加して転倒や骨折を防ぐコツを体験してみましょう！

〈内容〉健康チェック・転倒予防体操等、90分の運動（4月～9月 毎月1回）

〈対象〉市内にお住まいの65歳以上の方で、見守りや介助を必要としない方

（主治医から運動を避けるように指導されている方はご遠慮ください）

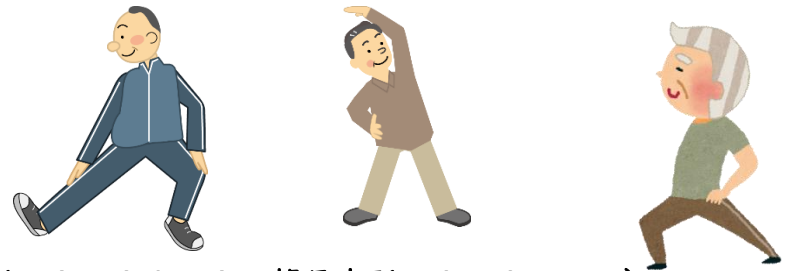
〈定員〉各教室30名程度 〈参加費〉1000円（保険料、資料代）

〈申込期間〉①昨年度後期に申込されていない方：4月1日（月）～3日（水）

②それ以外の方どなたでも：4月4日（木）～10日（水）

〈申込み・問合せ〉高齢者福祉課62-3157

または各支所高齢者児童福祉係（白田支所82-3124、浅科支所58-2078、望月支所53-3111）



教室・会場名	初回開催日・時間	教室・会場名	初回開催日・時間
佐久平交流センター教室	4月18日（木）13:30～15:00	あいとびあ白田教室①	4月18日（木）10:00～11:30
浅間会館教室	4月19日（金）14:00～15:30	あいとびあ白田教室②	4月18日（木）14:00～15:30
シルバーランドみつい教室	4月23日（火）10:00～11:30	あいとびあ白田教室③	4月22日（月）14:00～15:30
中込会館教室	4月10日（水）10:00～11:30	浅科会館教室	4月16日（火）10:00～11:30
野沢会館教室①	4月23日（火）14:00～15:30	駒の里ふれあいセンター教室	4月17日（水）10:00～11:30
野沢会館教室②	4月17日（水）10:00～11:30	春日交流センター教室	4月18日（木）10:00～11:30
シルバーランドきしの教室	4月12日（金）10:00～11:30		

はつらつ音楽サロン（全8回）

大きな声を出して歌うことで右脳が刺激され、認知症を予防します。音楽を通して心や体の疲れをいやし、はつらつと過ごしましょう！

専門的な合唱ではありません、気軽にご参加ください！ 5月～12月まで、月に1回の開催です。参加費は無料です。

〈対象〉市内にお住まいの65歳以上の方で、見守りや介助を必要としない方（介助が必要な方でも付き添いの方がいれば参加可）。

〈申込受付〉4月9日（火）～

〈申込み・問合せ〉高齢者福祉課62-3157

または各支所高齢者児童福祉係（白田支所82-3124、浅科支所58-2078、望月支所53-3111）

会場	初回開催日・時間	定員
野沢会館	5月20日（月）13:30～14:30	60名
中込会館	5月31日（金）13:30～14:30	50名
浅間会館	5月27日（月）13:30～14:30	60名
市民創練センター	5月28日（火）13:30～14:30	80名
あいとびあ白田	5月9日（木）13:30～14:30	80名
交流文化館浅科	5月8日（水）13:30～14:30	80名



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	申込受付	場所	対象	参加費
第20回佐久市民ゴルフ大会	5月26日（日）	4月2日（火）～5月8日（水）	サニーカントリークラブ	市民及び市内企業勤務者	2000円 プレー費（ビクター）10000円

スポーツ教室

〈申込受付・問合せ〉佐久市スポーツ協会 88-6123

教室名	受付	日時	場所	対象	定員	参加費
筋力トレーニング&ストレッチ教室（全10回）	4月2日（火）～4月30日（火）	5月8日（水）～6月26日（水） 9:30～11:00	佐久市総合体育館	18歳以上	20名	1500円
マレットゴルフ教室（全10回）	4月2日（火）～4月30日（火）	5月9日（木）～7月11日（木） 13:00～15:00	駒場公園マレットゴルフ場	18歳以上	40名	1500円
弓道（佐久）教室（全10回）	4月2日（火）～5月2日（木）	5月17日（金）～7月19日（金） 19:00～21:00	駒場公園弓道場	中学生以上	20名	中学生 2000円 高校生以上 2500円
卓球教室（全10回）	4月2日（火）～5月9日（木）	5月16日（木）～7月25日（木） 19:00～21:00	佐久市総合体育館	小学生以上	30名	高校生以上 2500円 中学生以下 1500円
スピードスケートローラー教室（全7回）	4月2日（火）～5月10日（金）	5月19日（日）～6月30日（日） 9:00～11:00	美笹ローラースケート場	年中～中学生	20名	1500円
ゴルフ教室（全10回）	4月2日（火）～5月10日（金）	5月21日（火）～6月20日（木） 19:30～21:00	佐久平ゴルフ練習場	小学生以上	30名	高校生以上 2500円 中学生以下 1000円
親子新体操教室（全3回）	4月2日（火）～5月8日（水）	5月15日（水）～5月29日（水） 10:10～11:00	佐久市総合体育館	未就学児（2～5歳）と保護者	10組 20名	1500円