

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〉7月9日(火) 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

心の健康づくり講座(全2回)

~心がラクになる認知行動療法のススメ~
ストレスに負けそうな時に、弱った心を復活させ、元気にするためのコツを学ぶ講座です。会場は佐久平交流センターです。

定員は90名、参加費は無料です。(※2日間とも参加できる方)

〈日時〉①7月25日 ②8月29日

いずれも(木) 14:00~15:30

〈申込〉7月18日(木)まで 健康づくり推進課 62-3189

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〉7月10日(水) 13:30~15:00

〈会場〉野沢会館 大会議室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

生活習慣病重症化予防講習会

~肝臓から脂肪を落とす飲み方・食べ方~
「メタボリックシンドローム」「内臓脂肪」この言葉が気になる方、生活習慣病予防のために、まずは自分にできそうなことを見つけてご自身や家族の生活に生かしてみませんか。

定員は100名、参加費は無料です。会場は市民創練センターです。

〈日時〉7月31日(水) 13:30~15:00

〈申込み〉健康づくり推進課 62-3189

認知症サポーター養成講座(一般市民向け)

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し温かく見守る応援者です。定員は50名、参加費は無料、市民創練センターで行います。

〈日時〉7月22日(月) 13:30~15:30

〈申込締切〉7月17日(水)まで 高齢者福祉課 62-3157

公民館学習講座

姿勢改善ヨガ教室Ⅱ(全3回)

全身の筋膜をほぐして姿勢改善エクササイズに挑戦しましょう!
定員は24名、参加費は無料です。(初参加の方優先です)

〈日時〉①8月22日 ②9月5日 ③9月19日

いずれも(木) 10:00~11:30

〈申込受付〉7月16日(火)~7月18日(木) 浅科公民館 58-3957

森林セラピー体験ツアー⑤⑥

〈申込・問合せ〉健康づくり推進課 62-3524

⑤森林セラピーと木エクラフト in 平尾の森



定員は各回10名程度(超えた場合は抽選)、参加費は無料です。

〈日時〉8月3日(土) 前半9:00~11:00

後半10:00~12:00

〈申込期間〉7月3日(水)~7月12日(金)

⑥森林セラピー in 平尾の森

定員は20名程度(超えた場合は抽選)、参加費は無料です。

〈日時〉8月24日(土) 9:30~12:00

〈申込期間〉7月17日(水)~7月26日(金)

カラダいきいき健康講座①

いつまでも若々しく健康に過ごせるよう、1回目は生活習慣病、フレイル予防の講座です。

定員は30名程度、参加費は無料です。

〈日時〉8月29日(木) 13:30~15:00

〈申込受付〉7月30日(火)~ 中込公民館 62-0504

気軽にらくらくストレッチ(後期 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〉①8月23日 ②9月6日 ③9月27日 ④10月11日

いずれも(金) 10:00~11:30

〈申込受付〉7月25日(木)~ 望月公民館 53-2548



スポーツ教室

〈申込受付・問合せ〉 佐久市スポーツ協会 88-6123

佐久市スポーツ教室は初心者のための教室となっています。

申込にあたり優先順位がありますので、詳しくは佐久市スポーツ協会のホームページをご覧ください。

教室名	申込受付	日時	場所	対象	定員	参加費
太極拳教室	7月2日(火)～ 8月16日(金)	8月31日(土)～10月5日(土) ※9月14日を除く毎週(土) 19:00～20:30	生涯学習センター	中学生以上	20名	1000円
硬式テニス教室	7月2日(火)～ 7月26日(金)	8月6日(火)～10月15日(火) ※8月13日を除く毎週(火) 19:00～21:00	駒場公園テニスコート	中学生以上	30名	中学生: 2500円 高校生以上: 3500円
陸上教室	7月2日(火)～ 7月29日(月)	8月4日(日)、8月10日(土)、 8月25日(日)、9月16日(月)、 9月28日(土) 17:00～18:00	佐久総合運動公園 陸上競技場	小学3年生～6年生 (小学1・2年生の 方はご相談ください)	15名	1000円

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	場所	対象	申込受付	参加費
第19回 佐久市マレットゴルフ大会	9月9日(月)8:00～13:00 (予備日9月19日(木))	駒場公園 マレットゴルフ場	佐久市民	7月2日(火)～ 8月16日(金)	1000円
第37回 佐久市望月駒道強歩大会	9月8日(日)8:00スタート	望月総合体育館発着	小学生以上で 体力に自信のある方	7月18日(木)～ 8月26日(月)	24km:1500円 14km:1000円 5km:500円