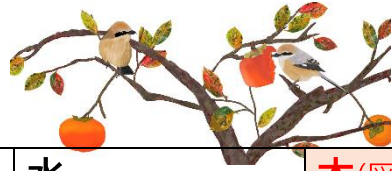


2018年10月



今月は

乳がん月間(乳がん早期発見強化月間)  
臓器移植普及推進月間(厚生労働省)です。

月	火	水	木(図書館休館)	金	土	日
1 メガネの日	2	3	4	5	6	7
第1回ゲートキーパー養成講座※1 (15日も同じ要項) 18:30~20:00/無料/要申込み 市役所2階 保健センター		子育て講演会※1 10:30~11:30/無料/申込不要 小諸市役所 保健センター		あさまウォーキング※1 (20日も同じ要項) 9:30~11:00 無料/申込不要 小諸1-スズル 23-5732	小諸医療センター病院祭/9:00~15:00※3 ふどまつり食育体験コーナー/10:00~15:00※1	
8 骨と関節の日 体育の日	9	10 目の愛護デー	11	12	13 麻酔の日	14
第2回ゲートキーパー養成講座※1 (1日と同じ要項)	がんサロン「たんぼぼ」※3 13:30~15:00/無料/申込不要 こもろ医療センター2階 ドックラウンジ		自分で見つけよう~女性の乳がん自己検診のお話し 11:00~/無料/申込不要/小諸図書館	あさまウォーキング※1 (5日と同じ要項)	かんたん体チェック★楽しく運動※3 9:00~11:30/千円/要申込み 市民交流センター会議室	健康講話/14:00~300円(会員無料)※5 申込不要/ベルウィンこもろ
15	16	17	18	19	20 世界骨粗鬆症デー	21
第3回ゲートキーパー養成講座※1 18:30~20:30/無料/申込不要 市役所2階 保健センター		介護者家族の集い※2 13:30~15:00/無料 申込不要 小諸市役所3階 第2会議室	糠塚運動教室※2 10:00~11:30/無料 申込不要/糠塚園	市民安全・安心フォーラム2018※1 13:30~15:30/無料/申込不要 市民交流センターステラホール	三岡ウォーキング 8:30~9:30※1 無料/申込不要/森山公民館 (市役所スポーツ課 22-1700)	
22	23	24	25	26	27 読書の日	28
健康長寿こもろ教室※2 (浅間南麓こもろ医療センター 共催) 13:30~15:00/無料/申込不要 市民交流センター会議室 1~3	平成30年度地域医療・ 介護従事者公開講座※ 18:30~19:30/無料 3日前までに申込 佐久医療センター1階ホール		脳いきいき教室※2 13:30~15:15/無料 申込不要/市民交流センター	認知症市民公開講座※2 13:30~15:00/無料/申込不要 市民交流センターステラホール	かんたん体チェック★楽しく運動※3 9:00~11:30/千円/要申込み 市民交流センター会議室	
29	30	31	問い合わせ先			
			※1 小諸市役所 健康づくり課 健康支援係 ☎25-1880 ※2 小諸市役所 高齢福祉課 包括支援係 ☎22-1700(内線 2131) ※3 浅間南麓こもろ医療センター ☎22-1070 ※4 JA長野厚生連佐久総合病院佐久医療センター ☎0267-62-8181 ※5 NPO法人小諸健康教室 YOU・愛サロン ☎090-5573-2902(岡田さん)			

