



2018年12月



今月は
個別特定健診・個別ウィルス肝炎検診
実施最終月(小諸市役所 健康づくり課)です。

月	火	水	木(図書館休館)	金	土	日
<p>問い合わせ先</p> <p>※1 小諸市役所 健康づくり課 健康支援係 ☎25-1880</p> <p>※2 小諸市役所 高齢福祉課 包括支援係 ☎22-1700(内線 2131)</p> <p>※3 浅間南麓こもろ医療センター ☎22-1070</p> <p>※4 JA 長野厚生連佐久総合病院佐久医療センター ☎0267-62-8181</p> <p>※5 NPO 法人小諸健康教室 YOU・愛サロン ☎090-5573-2902(岡田さん)</p>			<p>佐久大学公開講座 14:00~15:30/無料/申込不要 佐久大学 0267-68-6680</p>		<p>1 いのちの日</p> <p>あさまウォーキング/9:30~10:30 無料/申込不要小諸1-ｽｽﾞﾈ 23-5732</p>	<p>2</p>
<p>3 国際障害者デー</p> <p>子育て講演会※1 10:00~11:30/無料/要申込み 小諸市役所 2F 健康センター</p>	<p>4 血清療法の日</p> <p>介護者家族の集い※2 13:30~15:00/無料 申込み不要 地域交流スペースのぞみ食堂</p>	<p>5</p>	<p>6</p> <p>介護予防ささえ愛サポーター養成研修※2 13:30~15:00/無料申込み不要 市民交流センター ステラホール</p>	<p>7</p>	<p>8</p> <p>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</p>	<p>9 障害者の日</p> <p>あさまウォーキング 9:30~10:30/無料/申込み不要 小諸1-ｽｽﾞﾈ 23-5732</p>
<p>10 世界人権デー</p> <p>男性限定 高齢者の簡単料理教室※2 10:00~14:00/300円/ 文化センター/申込み 12月5日まで</p>	<p>11 胃腸の日</p>	<p>12</p> <p>ひだまりサロン「煙草と健康」のお話 浅間南麓こもろ医療センター丸山雄一郎医師 16:00~/無料/申込み不要/小諸図書館</p>	<p>13 ビタミンの日</p>	<p>14</p> <p>糠塚運動教室※2 10:00~11:30/無料 申込み不要/糠塚園</p>	<p>15</p> <p>健康講話※5 14:30~15:15/300円 申込み不要/ベルウィンこもろ</p>	<p>16</p>
<p>17</p> <p>健康長寿こもろ教室※2 (浅間南麓医療センター共催) 13:30~15:00/無料/申込み不要 市民交流センター会議室 1~3</p>	<p>18</p> <p>がんサロン「たんぼぼ」※3 13:30~15:00/無料 申込み不要 こもろ医療センター2階ドックラウンジ</p>	<p>19</p>	<p>20</p> <p>脳いきいき教室認知症サポート医による講演会※2 講師:小諸病院副院長 高木啓倫先生 13:30~15:15/無料/申込み不要 市民交流センター会議室 1~3</p>	<p>21</p>	<p>22 天皇誕生日</p> <p>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</p>	<p>23</p>
<p>24/31(図書館休館)</p> 	<p>25</p> <p>地域医療・介護従事者公開講座※4 18:30~19:30/無料/3日前までに申込み 佐久医療センター1階ホール</p>	<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p> 	<p>29(図書館休館)</p>	<p>30(図書館休館)</p> 