





2019年1月



月	火	水	木(図書館休館)	金	土	日
	1(図書館休館) 	2(図書館休館)	3 瞳の日	4 あさまウォーキング 9:30~11:00 無料/申込不要 小諸1-スナール 23-5732	5 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	6
7 	8	9 風邪の日 第1回小諸小唄シャッシャ体操マスター講習会※3 (18日・25日も同じ要項) 14:30~15:30/1コース千円/先着20名 市民交流センター会議室 1・2	10	11 鏡開き 糠塚運動教室※2 10:00~11:30/無料 申込不要/糠塚園	12 あさまウォーキング 9:30~10:30 無料/申込不要 小諸1-スナール 23-5732	13 保険推進員西部ブロック 地域健康セミナー(3ヵ月)※1 13:30~15:00/無料 申込不要/古城会館
14 十四日年越し  成人の日	15 小正月	16 禁酒の日	17 介護予防ささえ愛サロナー養成研修※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	18 第2回小諸小唄シャッシャ体操 マスター講習会※3(11日と同じ要項) 第3回小諸小唄シャッシャ体操 マスター講習会※3(11日と同じ要項)	19 健康講話※5 14:30~15:15/3000円 申込不要/ベルウィンこもろ	20
21	22	23 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 ステラホール	24	25 肺がんについて知ろう 2019 ~予防から治療まで ※4 10:00~12:00/無料/申込不要 佐久平交流センター	26 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	27
28 平成30年度地域医療・介護従事者公開講座※4 18:30~19:30/無料/3日前までに申込 佐久医療センター1階ホール	29	30 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	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 YUO・愛サロン ☎090-5573-2902(岡田さん)		