

今月は

「はたちの献血」キャンペーン

(日本赤十字社・厚生労働省) です。

2019年2月



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 保健予防係 ☎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 YUO・愛サロン ☎090-5573-2902(岡田さん)</p>				1	2 頭痛の日	3
				あさまウォーキング 9:30~11:00 無料/申込不要 小諸1-3ホステル 23-5732	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	
4 世界対がんデー 	5	6	7 長野の日 糠塚運動教室※2 10:00~11:30/無料 申込不要/糠塚園	8	9 プレパパスクール※1 9:30~12:00/無料/要申込 小諸市役所 2F 保健センター	10
11 建国記念日 	12 介護予防ささえ愛がーター養成研修※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	13	14 Happy Valentine's Day 	15 あさまウォーキング 9:30~11:00 無料/申込不要 小諸1-3ホステル 23-5732	16 健康講話 14:30~15:15/300円 申込不要/ベルウィンこもろ	17
18 嫌煙運動の日	19 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	20 アレルギーの日	21 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	22 脳いきいき教室※2 13:30~15:15/無料/申込不要 市民交流センター会議室 4.5	23 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	24
25	26 介護者家族の集い※2 13:30~15:00/無料 申込不要 老人保健施設メイトピア小諸	27	28 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			