

2019年8月



問い合わせ先

- ※1 小諸市役所 健康づくり課 ☎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)

月	火	水	木	金	土	日
<p>今月の市立小諸図書館 こころとからだのひろばの展示は BOOKセラピーです。</p>			1 肺の日	2 あさまウォーキング 9:30~11:00 無料/申込不要 小諸1-緑ステル 23-5732	3 鼻の日 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
5	6 浅間南麓こもろ医療センター出張貸出 入院患者さん向け/15:30~16:30/申込不要 浅間山麓こもろ医療センター4階北病棟7F イルム	7	8 歯並びの日 セカンドフライデーウォーキング※1 18:00~19:00/無料/申込不要 市役所前市民広場集合	9 胸部低線量CT検診※1	10 こもろウォーキング /7:00~8:00/無料/申込不要 懐古園馬場/まきはうす 090-1047-8065 あさまウォーキング /9:30~11:00/無料 申込不要/小諸1-緑ステル 23-5732	11
12 山の日の日 もの忘れ相談※2 13:30~/無料 16日(金)までに申込 市役所	13 がん相談※4 13:30~15:00/無料 申込不要/小諸図書館 こころとからだのひろば	14 浅間南麓こもろ医療センター出張貸出 入院患者さん向け/15:30~16:30/申込不要 浅間山麓こもろ医療センター4階北病棟7F イルム	15	16 糠塚運動教室※2 10:00~11:30/無料 申込不要/糠塚園	17 三岡ウォーキング 8:00~9:00/無料 申込不要/森山公民館 (市役所スポーツ課 22-1700)	18
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	21 献血の日 令和元年度地域医療・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	22	23 健康講話※5 14:30~15:15/3000円 申込不要/バルウイこもろ	24 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	25
26 介護予防ささえ愛サロンの研修※2 13:30~15:00/無料/申込不要 市民交流センター	27 『男はつらいよ』の日 Good健康 School/13:00~ 無料/申込不要/あすか小諸1階バカ あすか小諸☎0267-22-6370	28	29(図書館休館) 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	30	31 8/19~9/2 (土日除く) 胸部レントゲン検診※1	