

健康・医療情報カレンダー

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
認知症を知ります。

2019年9月



月	火	水	木(図書館休館)	金	土	日
						1 防災の日
2(図書館休刊)	3(図書館休館)	4(図書館休館)	5	6	7	8
健口栄養相談室※2 ～転ばぬ先のフレイルチェック～ 10:00~11:30/無料/申込不要 こもろプラザ2F第2会議室	浅間南麓こもろ医療センター出張貸出(24日も同じ要項) 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7号ルーム			あさまウォーキング (21日も同じ要項) 9:30~10:30 無料/申込不要 小諸1-1-1 23-5732		乳がんについて知っておきたい いくつかの дайジ なこと※4 13:00~14:00/無料/申込不要 佐久医療センター1階ホール
9 救急の日	10 世界自殺予防デー	11 胸部CT検診	12 世界献血デー	13	14	15
第1回ゲートキーパー養成講座※1 (24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	健康長寿こもろ教室※2 (時間、会場等は25日も同じ) 13:30~15:00/無料/申込不要 市役所3F第3.4会議室		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(7日と同じ要項)	かんたん体チェック★楽しく運動※3 (28日も同じ要項) 9:00~11:30/千円/要申込み 市民交流センター会議室
16 敬老の日	17	18	19	20	21 世界アルツハイマーデー	22
第2回ゲートキーパー養成講座※1 (17日と同じ要項)		浅間南麓こもろ医療センター出張貸出 (5日と同じ要項)		糠塚運動教室/10:00~11:30※2 無料/申込不要/糠塚園		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3F 22-1700)
23 秋分の日	24	25	26	27	28	29
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		Goodの健康School/13:00~ 無料/申込不要/あすか小諸1階Hカ あすか小諸 0267-22-6370		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		健康講話※5 14:30~15:15/300円 申込不要/市民交流センター
30	キザキウォーキング/毎週水・金曜日(祭日も実施) 8:00~9:00/無料/申込不要/集合キザキ本社 22-1354 (希望者のみ) ポール貸出・歩行指導・歩行データ測定実施					

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)