

2019年12月



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  
エイズ? 過去の話ではありませんです。

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 ☎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>☆キザキウォーキング/毎週水・金曜日 8:00~/無料/申込不要 集合:キザキ本社 22-1354</p> <p>☆最終月!!生活習慣病(特定)健診実施中</p> <p>☆高齢者インフルエンザ 予防接種 12/31 まで!</p>		<p>1 世界エイズデー</p> <p>あさまウォーキング (21日も同じ要項) 9:30~11:00/無料/申込不要 小諸1-3本ビル 23-5732</p>	
2	3 国際障害者デー	4 血清療法の日	5	6	7	8
健康長寿こもろ教室※2 13:30~15:00/無料/申込不要 市役所 3階 第1・2会議室	ひきこもり家族教室 14:00~16:00/無料/前日までに申込 佐久合同庁舎 4階 404号会議室 佐久保健福祉事務所 0267-63-3164	浅間南麓こもろ医療センター出張貸出 (19日も同じ要項) 入院患者さん向け/15:30~16:30 浅間山麓こもろ医療センター 4階北病棟 デイルーム	第36期 実践保健大学※3 13:00~16:30 5千円/要申込み 浅間南麓こもろ医療センター 3階			
9 障害者の日	10	11 胃腸の日	12	13	14	15
健康長寿こもろ教室※2 13:30~15:00/無料/申込不要 市役所 3階 第3・4会議室	浅間南麓こもろ 医療センター出張貸出 (5日と同じ要項)	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 9:00~11:30/千円/要申込み 市民交流センター会議室	
16	17	18	19	20	21	22
がんサロン「たんぽぽ」※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	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	糠塚運動教室※2 10:00~11:30/無料 申込不要/糠塚園	健康講話※5 14:30~15:15/3000円 申込不要/ハルウインこもろ			
23/30(図書館休館)	24/31(図書館休館)	25	26	27	28	29(図書館休館)
Good健康 School 13:00~/無料/申込不要 あすか小諸 1階ハルカ ☎0267-22-6370		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				