




2020年1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(図書館休館)	金	土	日
☆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 0267-22-1354		1(図書館休館) 	2	3(図書館休館) 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 あさまウォーキング 9:30~11:00 無料/申込不要 小諸1-3本ビル 23-5732
6 	7 浅間南麓こもろ医療センター出張貸出 (30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	8	9 風邪の日	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	11 第36期 実践保健大学③※3 (25日も同じ要項) 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	12
13  成人の日	14 十四日年越し 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 市民交流センター会議室3	15 がん相談/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 がん相談支援センター☎0267-88-7184	16 禁酒の日	17 糠塚運動教室※2 10:00~11:30/無料 申込不要/糠塚園	18 あさまウォーキング 9:30~11:00 無料/申込不要 小諸1-3本ビル 23-5732	19
20	21 2019年度地域医療・介護従事者公開講座※3 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	24 健康講話※5 14:30~15:15/3000円 申込不要/パルティこもろ	25 第36期 実践保健大学④※3 (11日と同じ要項)	26
27	28 Good健康 School 13:00~/無料/申込不要 あすか小諸1階パルティ ☎0267-22-6370	29 浅間南麓こもろ 医療センター出張貸出 (16日と同じ要項)	30 ヘルスクリーニング※1 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 ヘルスクリーニング※1		

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
今年こそダイエットです。