

こころとからだのひろばの展示は
今から備えよう花粉症
がんを知る
です。

2020年2月



月	火	水	木(図書館休館)	金	土	日
---	---	---	----------	---	---	---

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)

あさまウォーキング (15日も同じ要項)
9:30~11:00 無料/申込不要
小諸ユーステイル 23-5732

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

第36期 実践保健大学⑤※3
13:00~16:30/5千円
要申込/老人保健施設こまくさ

3 乳がん検診※1 	4 世界対がんデー 	5 乳がん検診※1 浅間南麓こもろ医療センター出張貸出 (20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階北棟デイルーム	6 乳がん検診※1	7 糠塚運動教室※2 10:00~11:30/無料 申込不要/糠塚園	8 人生会議がわかる講演会※2 13:30~15:30/無料/申込不要 小諸市役所3階 第1・2会議室 あさまウォーキング (1日と同じ要項)	9
10	11 建国記念日 	12 乳がん検診※1	13 浅間南麓こもろ医療センター出張貸出 (6日と同じ要項)	14 St. Valentine's Day 健康講話※5 14:30~15:15/3000円 申込不要/ベルパルこもろ	15 第36期 実践保健大学⑥※3 13:00~16:30/5千円/要申込 浅間南麓こもろ医療センター3階	16
17 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	18 嫌煙運動の日	19 Goodの健康School 13:00~/無料/申込不要 あすか小諸1階パルカ ☎0267-22-6370	20 アレルギーの日	21 プレバパスクール※1 9:30~11:30/無料/要申込 小諸市役所2F 保健センター	22 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	23
24	25 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	26 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	27	28	29 ☆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 ☆子宮頸がん検診 2月末まで	