

2020年9月

新型コロナウイルス感染症予防対策の為、
各イベントが中止になることがあります。

月	火	水	木(図書館休館)	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
<p>☆キザキウォーク 日程はお問合せ下さい/8:00~9:00/無料 申込不要/集合:キザキ本社(加増)0267-22-1354</p> <p>☆生活習慣病予防健診・いきいき健診実施中(7月~12月) ※1</p>			<p>あさまウォーク (19日も同じ要項) 9:30~10:30/無料/申込不要 小諸1-ホテル(南ヶ原)23-5732</p>		<p>かんたん体チェック★楽しく運動※3 (26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</p>	
7 	8	9 救急の日	10 世界自殺予防デー	11 胸部低線量 CT 検診 ※1	12	13
<p>転ばぬ先のフレイルチェック※2 10:00~11:30 概ね 65 歳以上/無料 申込不要/市役所 3階 会議室 2</p>			<p>あさまウォーク (5日と同じ要項)</p>		<p>こもろウォーク /7:00~7:30 無料/申込不要/懐古園馬場/ まきはうす 090-1047-8065</p>	
14	15	16	17	18	19	20
<p>敬老の日 </p>			<p>24 乳房マンモ検診※1</p> <p>脳いきいき教室※2 13:30~15:15/無料/申込不要 市役所 3階第 1・2 会議室</p>		<p>かんたん体チェック★楽しく運動※3 (12日と同じ要項)</p>	
21	22 秋分の日 	23	24 乳房マンモ検診※1	25 乳房マンモ検診※1	26	27
<p>健康講話※5 14:30~15:15/300円 申込不要/ベルウィンこもろ</p>			<p>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)</p>			
28 	29	30	31			