

健康・医療情報カレンダー

2020年11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。

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
人生会議・糖尿病です。

月	火	水	木(図書館休館)	金	土	日
						1
2	3 	4	5	6	7 あさまウォーキング 9:30~10:30/無料/申込不要 小諸1-ホテル(南ヶ原)23-5732	8(図書館休館)
9 	10 肢体不自由児 愛護の日	11 介護の日	12 皮膚の日	13 いいひざの日	14 世界糖尿病デー	15
			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		こもろウォーキング/7:00~7:30 無料/申込不要/懐古園馬場 まきはうす 090-1047-8065	
16	17 肺がん撲滅デー	18	19 ふれあい教室※1 10:00~11:30/無料 要予約/こもろ	20	21 あさまウォーキング 9:30~10:30/無料/申込不要 小諸1-ホテル(南ヶ原)23-5732	22
			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 市役所3階第2会議室			
23 	24	25	26 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	27	28 健康講話※5 14:30~15:15/300円 申込不要/バルビのこもろ	29
					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	
30	<div data-bbox="197 1289 1057 1497" data-label="Text"> <p>☆キザキウォーキング 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 ☆生活習慣病予防健診・いきいき健診実施中(7月~12月)※1 ☆高齢者等インフルエンザ予防接種(10/1~1月末)※1</p> </div> <div data-bbox="1079 1289 2110 1497" data-label="Text"> <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> </div>					