



こころとからだのひろばの展示は  
知ってる!? HIVとエイズの違い  
気をつけていますか脳と血管です。

2020年12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 世界エイズデー	2	3 国際障害者デー	4 血清療法の日	5	6
	市立小諸図書館では世界エイズデーのシンボルレッドリボンの趣旨に賛同しクリスマスツリーにレッドリボンを飾っています。 あなたもレッドリボンを飾ってみませんか?			あさまウォーキング 9:30~10:30/無料/申込不要 小諸1-スズル(南ヶ原)23-5732		
7	8	9 乳がん検診※1	10	11 胃腸の日	12	13
		これで安心! 排泄ケア※2/10:00~11:30 無料/定員 20名/申込 4日まで 市役所 3階第 1・2 会議室		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
14	15	16	17	18	19	20
			あさまウォーキング 9:30~10:30/無料/申込不要 小諸1-スズル(南ヶ原)23-5732		健康講話※5 14:30~15:15/300円 申込不要/ベルウィンこもろ	
21	22	23	24	25	26	27
				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		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
28	29(図書館休館)	30(図書館休館)	31(図書館休館)			

- ☆キザキウォーキング 毎週水曜日(12/30は除く)/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・肝炎ウイルス検診・大腸がん検診(各最終月)  
指定医療機関によるいきいき健診(最終月)・胃がん検診(12月8日まで) 実施中※1
- ☆高齢者等インフルエンザ予防接種(10/1~1月末) ※1

- 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)