


# 健康・医療情報カレンダー

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  
**いのち**です。

## 2022年1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 (図書館休館)                                       | 2(図書館休館)  |
| キザキウォーキング 毎週水曜日 (1/12~)<br>8:00~8:30/無料/申込不要/集合キザキ本社 22-1354   |   |              |   |  | あさまウォーキング/9:30~10:30<br>無料/申込不要/小諸1-スズル 23-5732 |   |
| 3(図書館休館)   | 4   | 5            | 6   | 7  | 8   | 9   |
|  |   |              |   | 第38期 実践保健大学※3<br>13:00~16:30/5千円/要申込み<br>浅間南麓こもろ医療センター3階   |   | かんたん体チェック★楽しく運動※3<br>9:00~11:30/千円/要申込み/相生会館<br>問い合わせは予防課白石まで |
| 10   | 11  | 12 マンゴ ライ ※1 | 13  | 14   | 15  | 16 禁酒の日   |
| <br><b>成人の日</b><br>がん相談/13:30~15:00/無料/申込不要<br>市立小諸図書館こころとからだのひろば<br>佐久医療センターがん相談支援センター ☎0267-88-7184 |   |              |   | あさまウォーキング/9:30~10:30<br>無料/申込不要/小諸1-スズル 23-5732  |   | こもろウォーキング /7:00~7:30<br>無料/申込不要/懐古園馬場<br>まきはうす 090-1047-8065  |
| 17 防災とボランティアの日   | 18  | 19           | 20  | 21   | 22  | 23  |
|  | 健口栄養相談室※2 (レベル5で中止)<br>10:00~11:30/無料/申込不要<br>市役所3階 第2会議室   |              |   | 健康講話※5<br>14:30~15:15/300円<br>申込不要/ヘルスクリーニングこもろ  |   | 第38期 実践保健大学※3<br>13:00~16:30/5千円/要申込み<br>浅間南麓こもろ医療センター3階      |
| 24   | 25  | 26           | 27 ヘルスクリーニング ※1   | 28 ヘルスクリーニング ※1  | 29  | 30  |
|  | 脳いきいき教室※2<br>13:30~15:00/無料/申込不要<br>高齢者福祉センターこもろび   |              | 地域医療・介護従事者公開講座 (完全オンライン開催 ツールZOOM) ※4<br>17:30~18:30/無料/定員100名/3日前までに申込<br>問合せ:人材育成推進室 加藤まで |  |   |   |
| 31   | 《R3こもろ健幸マイレージ》<br>野岸の丘ウォーキング・図書館ウォーキング<br>各々の場所で歩数計を借りて3千歩あるいて<br>ファーストカードやウォーキングカードに<br>スタンプを押してもらおう |              |   | 問い合わせ先<br>※1 小諸市役所 健康づくり課 ☎25-1880<br>※2 小諸市役所 高齢福祉課 長寿支援係 ☎22-1700(内線2131)<br>※3 浅間南麓こもろ医療センター ☎22-1070<br>※4 JA長野厚生連佐久総合病院佐久医療センター ☎0267-62-8181<br>※5 NPO法人小諸健康教室 YOU・愛サロン ☎090-5573-2902(岡田さん) |   |   |