

2021年2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  
2月4日は **World Cancer Day 世界対がんデー**  
**花粉症と暮らす** です。

月	火	水	木(図書館休館)	金	土	日
1	2 頭痛の日 	3	4 世界対がんデー 	5 あさまウォーキング* (20日も同じ要項) 9:30~10:30/無料/申込不要 小諸1-スズル 23-5732	6 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	7
8 	9	10	11 建国記念の日 	12 ペニシリンの日 第37期 実践保健大学⑤※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	13 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 St. Valentine's Day 
15	16 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	17	18 嫌煙運動の日 健康講話※5/14:30~15:15/300円 申込不要/ベルウィンこもろ	19 あさまウォーキング* (6日と同じ要項)	20 アレルギーの日 「最後まで私らしく」を叶えるために どこで、誰と、どんなケアを望むか、みんなで考えよう※2 14:00~15:30/定員160/無料/要申込18日(木)まで 御代田町エコーみよた「あつもりホール」	21
22	23 天皇誕生日 	24 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	25	26 第37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	27 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

☆キザキウォーキング 毎週水曜日/8:00~9:00/無料/申込不要  
集合:キザキ本社(加増)0267-22-1354

☆乳がん検診・子宮頸がん検診 (各最終月)※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)