

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
こころと命を支える本です。

2021年3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 耳の日 	4	5	6 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 23-5732	7
8	9 感謝の日	10	11	12 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	13	14  White day 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
15 	16 ~オンラインで開催~こころの健康づくり講演会※1 19:00~20:00/申込不要 定員 100 回線(通信費自己負担) ネット環境が無い方は3/11までに※1へ連絡	17	18	19 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 23-5732	20  春分の日	21 世界ダウン症の日
3/18~3/31 令和3年度各種検(健)診申込						
22 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	23	24 世界結核デー	25	26 健康講話※5 14:30~15:15/300円 申込不要/ベルウィンこもろ	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
3/18~3/31 令和3年度各種検(健)診申込						
29	30	31	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)			
3/18~3/31 令和3年度各種検(健)診申込						

☆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

☆歯周病検診 35・40・50・60・70歳対象 (最終月)※1