




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 長寿支援係 ☎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)

2021年7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	金	土	日
<p>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 こころです。</p>			<p>1 (図書館休館)</p>	2	3	4
			<p>☆7月～生活習慣病予防健診・いきいき健診 大腸がん検診・肝炎ウイルス検診 開始※1</p>		<p>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 23-5732</p>	
5	6	7	8 (図書館休館)	9	10	11
<p>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 22-1354</p>		<p>セカンドフライデーウォーキング ※1 18:00~19:00/無料/申込不要 市役所前市民広場集合</p>		<p>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 相生会館 問合わせ：予防課白石まで</p>		<p>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</p>
12 人間ドックの日 	13 生命尊重の日	14 内視鏡の日	15 (図書館休館)	16	17 理学療法の日	18
				<p>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 23-5732</p>		
19	20	21	22 海の日 	23 スポーツの日 	24	25
<p>がん相談/13:30~15:00/無料/申込不要 市立小諸図書館こころとからだのひろば 佐久医療センターがん相談支援センター☎0267-88-7184</p>				<p>健康講話※5 14:30~15:15/300円 申込不要/ベルウィンこもろ</p>		<p>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</p>
26 前立腺がん検診 ※1	27 前立腺がん検診 ※1	28 世界肝炎デー	29	30	31	
<p>献血/申込不要/小諸市役所 1階 9:30~11:30 13:00~15:30 持物:献血カード (初めての方は身分証明書)</p>		<p>地域医療・介護従事者公開講座※4 (完全オンライン開催 ツールZOOM) 17:30~18:30/無料/ 定員 100名/3日前までに申込 問合わせ：人材育成推進室加藤まで</p>		<p>脳いきいき教室※2 13:30~15:00/無料/申込不要 市役所 3階 第1・2会議室</p>		<p>《R3 こもろ健幸マイレージ》 野岸の丘ウォーキング・図書館ウォーキング 各々の場所で歩数計を借りて3千歩あるいて ファーストカードやウォーキングカードに スタンプを押してもらおう</p>