





2021年9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。

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)

月	火	水	木(図書館休館日)	金	土	日
		1	2	3	4	5
		キザキウォーキング 毎週水曜日(9月15日~) 8:00~9:00/無料/申込不要/集合キザキ本社 22-1354				
6	7 乳がん検診※1	8	9 救急の日	10 胸部低線量 CT 検査※1	11	12 世界献血デー
	健口栄養相談室※2 (レベル5で中止) 10:00~11:30/無料/申込不要 市役所3階 第2会議室				あさまウォーキング 9:30~10:30 無料/申込不要 小諸ユースホテル 23-5732	
13(図書館休館日)	14(図書館休館日)	15(図書館休館日)	16 乳がん検診※1	17	18	19
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/問合せ:人材育成推進室加藤まで			脳いきいき教室※2 13:30~15:00/無料/要申込み 市役所3階 第1・2会議室	体チェックと楽しく体操教室(60歳以上)※2 (レベル4で中止) 10:00~11:30/無料/要申込み/定員25名 こもテラス2階高齢者福祉センター-こもれび		
20 敬老の日 	21 世界アルツハイマーデー 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	22	23 (図書館開館 9時~18時) 秋分の日 	24	25 健康講話※5 14:30~15:15/300円 申込不要/ベルウィンこもろ	26 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
27 	28	29	30(図書館休館日)	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 こころと命を支えます。		
《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						