


2021年10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  
乳がんと共に生きる・緩和ケアです。

月	火	水	木(図書館休館)	金	土	日
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)				1 あさまウォーキング 9:30~10:30 無料/申込不要 小諸ユースビル 23-5732	2 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	3
4	5	6 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	7 プレパスクール※1 18:30~20:30/無料/要申込み 小諸市役所 2F 保健センター	8	9 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	10
11 	12 第1回ゲートキーパー講座※1 18:30~20:00/無料/要申込み オンライン会議(zoom)ライブ配信	13 麻酔の日	14 こもろび運動教室(60歳以上) ※2 膝・腰いきいきコース①/10:00~11:30 無料/定員25名/申込み9月24日まで こもテラス2階高齢者福祉センターこもろび	15 乳がん検診※1	16 世界脊椎デー あさまウォーキング 9:30~10:30 無料/申込不要 小諸ユースビル 23-5732	17
18	19 第2回ゲートキーパー講座※1 18:30~20:00/無料/要申込み オンライン会議(zoom)ライブ配信	20 世界骨粗鬆症デー	21	22 国際唸音啓発の日 健康講話※5 14:30~15:15/300円 申込不要/ベルウィンこもろ	23 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	24
25 胸部低線量 CT 検診※1 これで安心! 「軽い尿もれへの対応」※2 10:00~12:00/無料/定員40名 申込み10月19日まで 小諸市役所3階 第1・2会議室	26 脳いきいき教室※2 13:30~15:00/無料/申込不要 高齢者福祉センターこもろび	27	28 第3回ゲートキーパー講座※1 18:30~20:00/無料/要申込み オンライン会議(zoom)ライブ配信	29 乳がん検診※1	30 《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	31