

健康・医療情報カレンダー

2021年11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  
糖尿病・脳と血管です。

月	火	水	木(図書館休館)	金	土	日
1	2	3 文化の日	4	5	6	7
キザキウォーキング 毎週水曜日 (3日は休み) 8:00~8:30/無料/申込不要/集合キザキ本社 22-1354			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		あさまウォーキング 9:30~10:30 無料/申込不要 小諸1-ｽｽﾌﾙ 23-5732	
8 胸部レントゲン健診 ※1	9 胸部レントゲン健診 ※1	10	11	12 胸部レントゲン健診 ※1	13	14
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			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れび		あさまウォーキング 9:30~10:30 無料/申込不要 小諸1-ｽｽﾌﾙ 23-5732	
15	16 胸部レントゲン健診 ※1	17 胸部レントゲン健診 ※1	18 胸部レントゲン健診 ※1	19 胸部レントゲン健診 ※1	20	21(図書館休館)
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		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)		こもれび運動教室※2 好評につき申し込みを締め切りました。		健康講話※5 14:30~15:15/3000円 申込不要/ベルウィンこもろ
22	23 勤労感謝の日	24 胸部レントゲン健診 ※1	25 胸部レントゲン健診 ※1	26 胸部レントゲン健診 ※1	27	28
		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		簡単！3分でわかる栄養バランス※2 13:30~15:00/無料/申込不要 高齢者福祉センターこもれび		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
29 胸部レントゲン健診 ※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				

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)