









2021年5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  
看護の日・新型コロナウイルス感染症です。

月	火	水	木(図書館休館)	金	土	日
キザキウォーキング 毎週水曜日 (5/12~) 8:00~9:00/無料/申込不要/集合キザキ本社 22-1354					1 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	
3 	4 	5 	6 国際ノーダイエットデー	7 世界エイズ孤児デー 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 問い合わせは予防課白石まで	8 世界赤十字デー	9 
10	11	12  看護の日 5月12日は看護の日	13 セカンドフライデーウォーキング教室※1 18:00~19:00/無料/申込不要 市役所前市民広場集合	14 種痘記念日	15 あさまウォーキング教室 9:30~10:30/無料/申込不要 小諸1-ｽｽﾌﾙ 23-5732	16
17 世界高血圧デー	18	19 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	20	21	22 健康講話※5 14:30~15:15/300円 申込不要/べんりこもる	23
24	25	26 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	27	28	29	30 
31 世界禁煙デー  5/31~6/6 禁煙週間	図書館ウォーキング (こもろ健幸マイレージ) 市立小諸図書館で歩数計を借りて 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 浅間南麓こもる医療センター ☎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)		