

こころとからだのひろばの展示は
こころと命を支える・腎臓病です。

2022年3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(図書館休館)	金	土	日
	1	2	3 耳の日	4	5	6 
歯周病検診 (35.40.50.60.70 歳) 3月31日まで※1		キザキウォーキング (レベル5で中止) 毎週水曜日/8:00~8:20/無料/申込不要 集合キザキ本社 22-1354				
7	8	9 感謝の日	10	11	12	13
	出張がん相談/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				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	
14 	15	16	17	18	19	20
	出張がん相談*オンラインセミナー※1 13:30~14:30/無料/要申込(3/13まで) (https://is.gd/jbRsAm)		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)		あさまウォーキング (レベル5で中止) 9:30~10:30/無料/申込不要 小諸1-3本ビル 23-5732	
21 世界ダウン症の日 	22	23	24 世界結核デー	25	26	27
	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			健康講話※5 14:00~15:00/3000円 申込不要/ベルウィンこもろ		こもろウォーキング (レベル5で中止) 7:00~7:30/無料/申込不要 懐古園馬場 まきはうす 090-1047-8065
28	29	30	31	問い合わせ先		
	《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			※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)		