

2022年5月

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」です。
「より健康になるために～脳トレ～」

月	火	水	木(図書館休館)	金	土	日
<p>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)</p>						
				<p>《R4 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 ウォーキングカードにスタンプを押してもらお</p>		1
2 歯科医師記念日	3  憲法記念日	4  みどりの日	5  こどもの日 図書館こどもの日 子どもたちに開放	6 国際ノーダイエットデー	7 世界エイズ孤児デー	8 世界赤十字デー  Mother's Day
9	10  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 (5/4は休み)	11	12  看護の日 5月12日は看護の日	13	14	15  あさまウォーキング 9:30~11:00 無料/申込不要 小諸1-緑ステル 23-5732
16  健口栄養教室※2 13:30~15:00/無料/申込不要 高齢者福祉センター「こもれば」	17 世界高血圧デー	18  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	19	20  こもれば運動教室(60歳以上) ※2 ②膝・腰いきいきコース/10:00~11:30 無料/定員25名/申込み5月13日まで 高齢者福祉センター「こもれば」	21	22
23/30  ボディートーク※1 14:00~16:00/無料 要申込/保健センター	24/31 世界禁煙デー	25	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「こもれば」	27	28  健康講話 14:00~15:00/300円 申込不要/ベルウィンこもろ	29
5/31~6/6 禁煙週間						