





健康・医療情報カレンダー

2022年6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
「歯と口の健康」
「小諸看護学生おすすめ本」です。

月	火	水	木(図書館休館)	金	土	日	
		1	2	3	4	5	
☆6月～子宮頸がん検診・歯周病検診 開始※1		ウォーキングスタンプラリー※1 8:00 受付 8:15 開始/無料/申込 5/27 (金) まで 大手町公園「まちタネ広場」/定員 30 名			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		
← 5/31～6/6 禁煙週間			→ 6/4～10 歯と口の健康週間				
6	7	8	9	10	11	12	
← 5/31～6/6 禁煙週間		→ 6/4～10 歯と口の健康週間				あさまウォーキング 9:30～11:00 無料/申込不要 小諸1-スズル 23-5732	
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 市民交流センター会議室							
13	14	15	16	17	18	19	
ボディートーク※1 14:00～16:00/無料 要申込/保健センター				脳いきいき教室※2 13:30～15:00/無料/60歳以上 申込不要/高齢者福祉センターこもれび		プレパ※1 18:00～20:30/無料 要申込/保健センター	
20	21	22	23	24	25	26	
						健康講話※5 14:30～15:15/300円 申込不要/ベルウィンこもろ	
簡単!食事チェック※2 10:00～11:30 /無料/60歳以上申込不要 高齢者福祉センターこもれび							
27	28	29	30	問い合わせ先			
キザキウォーキング 毎週水曜日/8:00～8:20/無料/申込不要 集合キザキ本社 22-1354			※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)				