


こころとからだのひろば企画展示
こころの日～睡眠～
「より健康になるために」～運動～

2022年7月

☆7月～生活習慣病予防健診・いきいき健診大腸がん検診・
肝炎ウイルス検診 開始※1

月	火	水	木(図書館休館)	金	土	日
<p>問い合わせ先</p> <p>※1 小諸市役所 健康づくり課 ☎25-1880</p> <p>※2 小諸市役所 高齢福祉課 長寿支援係 ☎22-1700(内線 2131)</p> <p>※3 浅間南麓こもろ医療センター ☎22-1070</p> <p>※4 JA 長野厚生連佐久総合病院佐久医療センター ☎0267-62-8181</p> <p>※5 NPO 法人小諸健康教室 YOU・愛サロン ☎090-5573-2902(岡田さん)</p>				1 こころの日	2	3
				<p>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</p>	<p>こもろウォーキング /8:00~8:30 無料/申込不要/懐古園馬場 まきはうす 090-1047-8065</p>	
4	5	6	7	8	9	10
		<p>キザキウォーキング 毎週水曜日 8:00~8:30/無料/申込不要 集合キザキ本社 22-1354</p>		<p>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</p>		
11 胸部低線量 CT 検査※1	12 人間ドックの日	13 生命尊重の日	14 内視鏡の日	15	16	17 理学療法の日
	<p>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</p>			<p>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</p>		
18	19	20	21	22	23	24
	<p>健口栄養教室※2 10:00~11:30/無料/申込不要 高齢者福祉センター「こもれび」</p>		<p>脳いきいき教室※2 「認知症 家族の対応について」 13:30~15:00/無料 要申込/市役所3階第1・2会議室</p>		<p>健康講話 14:30~15:15/300円 申込不要/ベルウィンこもろ</p>	
25	26	27	28 前立腺がん検診※1	29 前立腺がん検診※1 世界肝炎デー	30	31
<p>献血/申込不要/小諸市役所1階※1 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)</p>		<p>「はこべ会」 小諸市精神障害者家族会※1 13:00~15:00/無料/申込不要 野岸の丘総合福祉センター2階</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 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</p>	