





2022年8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	金	土	日
1 	2 肺の日	3 キザキウォーキング 毎週水曜日 8:00~9:00/無料/申込不要 集合キザキ本社22-1354	4	5	6 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	7
8 	9 薬草の日 	10 健康ハートの日	11	12 あさまウォーキング 9:30~11:00無料/申込不要 小諸1-スル23-5732	13 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	14
15 胸部低線量CT検査※1	16	17	18	19 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 こもれび	20	21 
22	23	24	25 図書館休館日	26 「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	27	28 健康講話※5 14:30~15:15/300円 申込不要/ベルウィンこもる
29	30	31	<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2132) ※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>☆胸部レントゲン検診 17日~31日(土日を除く)※1</p> <p>令和4年度地域医療・介護従事者公開講座※4 第1回「認知症ケアは難しい?!」 17:30~18:30/無料/3日前までに申込 完全オンライン講座</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>						

