

健康・医療情報カレンダー

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。


2022年10月

今月の市立小諸図書館

こころとからだのひろば企画展示

乳がん月間

「より健康になるために」～食事～

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 佐久大学 ☎0267-77-7094 FAX0267-68-6687 ✉koukai@saku.ac.jp</p>				1	2	
				<p>あさまウォーキング 9:30～10:30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 まきはうず090-1047-8065</p>	
3	4	5	6	7 プレパ教室※1	8	9
<p>第1回ゲートキーパー養成講座※1 18:30～20:00無料/事前申込制 ①市役所3階第1会議室 ②ZOOM配信受講 ③後日、Youtube受講</p>		<p>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</p>		<p>佐久大学公開講座※5 10:30～12:00/無料 前日15時までに申込 佐久大学</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>	
10	11 ボディートーク※1	12 ふれあい教室※1	13	14 乳がん検診※1	15	16 世界脊椎デー
<p>第2回ゲートキーパー養成講座※1 18:30～20:00無料/事前申込制 ①市役所3階第1会議室 ②ZOOM配信受講 ③後日、Youtube受講</p>				<p>あさまウォーキング 9:30～10:30無料/申込不要 小諸1-スズル23-5732</p>	<p>ひだまりサロン15:00～15:30 乳がん月間企画講演会 「私らしく生きるための決め方」 ～乳がんと共に～ 市立小諸図書館こころとからだのひろば</p>	
17 乳がん検診※1	18	19	20 世界骨粗鬆症デー	21	22 国際吃音啓発の日	23
<p>第3回ゲートキーパー養成講座※1 18:30～20:00無料/事前申込制 ①市役所3階第1会議室 ②ZOOM配信受講 ③後日、Youtube受講</p>			<p>令和4年度地域医療・介護従事者公開講座※4 第2回褥瘡の局所管理 「軟膏orドレッシング材の選択について」 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>健康講話 14:30～15:15/300円 申込不要/ベルウィンこもろ NPO法人小諸健康教室YOU・愛サロン ☎090-5573-2902(岡田さん)</p>	
24/31 集団特定健診※1	25 集団特定健診※1	26 集団特定健診※1	27 集団特定健診※1	28 集団特定健診※1	29	30
<p>脳いきいき教室※2 「知って防ごう脳卒中」 13:30～15:15/無料 申込不要/高齢福祉センター こもれび</p>		<p>簡単！食事チェック！※2 13:30～15:00/無料 申込不要/高齢福祉センター こもれび</p>		<p>「はこべ会」 小諸市精神障害家族会※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>

