


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11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
「糖尿病とは」 「COPDを知ろう」
「より健康になるために」～食事～

月	火	水	木(図書館休館日)	金	土	日
 1 集団特定健診※1	2 集団特定健診※1 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	3 集団特定健診※1 	4 集団特定健診※1 佐久大学公開講座※4 10:30～12:00/無料 前日15時までに申込 佐久大学	5 集団特定健診※1 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	6 集団特定健診※1	
7 集団特定健診※1 	8 集団特定健診※1 胃がん検診※1 11月15日(火)～25日(金) (土日祝日以外) 7:30～10:00市役所1階	9 集団特定健診※1	10 集団特定健診※1	11 集団特定健診※1 あさまウォーキング 9:30～10:30無料/申込不要 小諸1-緑37-23-5732	12 集団特定健診※1 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 集団特定健診※1
14 集団特定健診※1 世界糖尿病デー 献血※1 申込不要/市役所1階 9:30～11:30、13:00～15:00 持ち物：献血カード 初めてのの方は身分証明書	15 集団特定健診※1	16 集団特定健診※1 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	17 肺がん撲滅デー	18 	19 第5回病院祭 講演会※3 「住み慣れたまちで安心して暮らしたい」 ～地域包括ケアって何ですか？ 13:30～15:00/要申込み ベルウィンこもろ	20
21 健口栄養教室※2 10:00～11:30/無料 申込不要/高齢所福祉センター こもれび	22 脳いきいき教室※2 13:30～15:00/無料 申込不要/市役所3F 第1.2会議室	23 勤労感謝の日	24 「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	25 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)	26 27	
28 《 R 4 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			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 佐久大学 ☎0267-77-7094 FAX0267-68-6687 ✉koukai@saku.ac.jp			

