

市立小諸図書館 **こころとからだのひろば** 企画展示
「肺の日・健康ハートの日」



《R5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3,000歩あるいて
カードにスタンプを押してもらおう!

月	火	水	木	金	土	日
	1 肺の日	2	3	4	5	6
	ゲートキーパー講座 受講者募集中! ※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	セカンドフライデー ウォーキング ※1 18:00~19:00/無料/申込不要 小諸市役所広場		あさまウォーキング 9:30~10:30/無料/申込不要 小諸ユースホステル ☎23-5732	
7	8	9 薬草の日	10 健康ハートの日	11	12	13
	脳いきいき教室 ※2 「心地よい眠りのために~生活や薬のこと~」 13:30~15:00/参加無料/申し込み不要 小諸市役所3階 第1・2会議室		かんたん体チェック★楽しく運動 ※3 9:30~11:30/1,000円/要申込み 市民交流センター会議室		あさまウォーキング 9:30~10:30/無料/申込不要 小諸ユースホステル ☎23-5732	
14	15 胸部低線量CT検査 ※1	16	17	18	19	20
			「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		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	
21	22	23	24	25	26	27
	★胸部レントゲン健診 17日~31日(土・日除く) ※1		こもれば運動教室 ※2 膝・腰いきいきコース/10:00~11:30 高齢者福祉センター「こもれば」 無料/要申込/定員25名		かんたん体チェック★楽しく運動 ※3 9:30~11:30/1,000円/要申込み 市民交流センター会議室	
28	29	30	31	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 ☎22-107		