

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」「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」「がん」「ウエルネス」～食事～

《 R 5 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
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

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	3	4	5
こもれび運動教室※2 ③冬場集中体メンテナンスコース (12/15,1/19,2/16,3/15) 申込受付開始 高齢者福祉センター「こもれび」 無料/要申込/定員25名		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		野岸の丘まつり 10:00～14:00 ワークポート野岸の丘 ☎24-1244		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
6 集団特定健診※1	7 集団特定健診※1	8 集団特定健診※1	9 集団特定健診※1	10	11	12
胃がん検診※1 11/17～30 *土・日・祝日・24日は除く 7:30～10:00/1,000円 持ち物:受診票		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		終活支援セミナー第2弾!! ※2 10:30～15:00/無料 申込不要/市民交流センター2階 ステラホール		アルコール関連問題啓発週間 11/10～16 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
13 集団特定健診※1	14 集団特定健診※1	15 集団特定健診※1	16 集団特定健診※1	17 集団特定健診※1	18	19
アルコール関連問題啓発週間 11/10～16					健康講話 14:00～15:00/300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 ☎0267-22-6370(塩沢さん)	
20	21	22	23 勤労感謝の日	24	25	26
	世界糖尿病デー			「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	
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(こもテラス2階)		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		「世界エイズデー」普及啓発週間 11/25～12/1		
27	28	29	30	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 ☎22-1700(内線2135) ※3 JA長野厚生連佐久総合病院佐久医療センター ☎0267-62-8181		
2023年度地域医療・介護従事者公開講座※3 第3回「誤嚥について学ぼう ～おいしく安全に食事を食べ続けていくために～」 17:30～18:30/無料/3日前までに申込 完全オンライン講座				「世界エイズデー」普及啓発週間 11/25～12/1		