

5月



市立小諸図書館

健康・医療イベント情報



市立小諸図書館 ころとからだのひろば企画展示

「看護の日・世界禁煙デー」・「認知症」・「生理の貧困」

《看護の日関連本》

「ナイチンゲールの『看護覚え書』」

金井一薫／編著

西東社 2021

ナイチンゲールが記した「看護覚え書」の内容と全体像をつかみ取るための道しるべとなる一冊。看護学生の必読書ですが、生活に活かせる工夫がたくさん載っています。



《認知症関連本》

『認知症の人、その本当の気持ち』

たつん／著

KADOKAWA 2024

認知症の人の「意味がわからない」行動、本人には理由があります。そんな気持ちを想像してみたら、接し方が変わるかもしれません。



日付	イベント名	時間	場所と連絡先	詳細
4日(祝・土)	あさまウォーキング	9:30~10:30	小諸ユースホテル 23-5732	無料/申込不要
11日(土)	かんたん体チェック ★楽しく運動	10:30~ 11:00 11:00~11:30	浅間南麓こもろ医療センター 保健予防課 22-1070 受付時間 10:00~16:00	1,000円 要申込 先着各6名
18日(土)	あさまウォーキング (浅間南麓こもろ医療センター 理学療法士によるウォーキング教室)	9:30~10:30	小諸ユースホテル 23-5732	無料/申込不要
22日(水)	脳いきいき教室 講演会 「聴こえに困っていませんか?」	13:30~ 15:00	小諸市役所3階 第1・2会議室 高齢福祉課 長寿支援係 22- 1700(内線2132)	無料/要申込 5/20(月)まで 定員:50名
25日(土)	かんたん体チェック ★楽しく運動	10:30~ 11:00 11:00~11:30	浅間南麓こもろ医療センター 保健予防課 22-1070 受付時間 10:00~16:00	1,000円 要申込 先着各6名
25日(土)	健康講話	14:00~ 15:00	ベルウィンこもろ 健康教室 YOU・愛サロン 22-6370(塩沢)	300円 申込不要
26日(日)	こもろウォーキング (浅間南麓こもろ医療センター 理学療法士によるウォーキング教室)	8:00~8:30	懐古園馬場 まきはうす 090-1047-8065	無料/申込不要
30日(木)	健幸応援!生活塾 「フレイル予防」	10:00~ 11:30	高齢者福祉センターこもろび 高齢福祉課 長寿支援係 22-1700(内線2132)	60歳以上の市民 要申込 定員20人
31日(金)	はこべ会(総会)	13:00~ 15:00	野岸の丘総合福祉センター2階 健康づくり課 25-1880	無料/申込不要

《R6 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

3,000歩あるいてスタンプを押してもらおう

(それぞれの場所で歩数計を貸出、カード配布中)

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

○お問合せ: 市立小諸図書館 0267-22-1019

○開館時間: 平日:9:00~19:00 土日祝:9:00~18:00

○休館: 木曜日(木曜祝日の場合は開館)