



市立小諸図書館

市立小諸図書館 健康・医療イベント情報



市立小諸図書館 **こころとからだのひろば** 企画展示
「献血」「健康づくり」「ダイエット」

《献血関連本》

『けんけつのはなし』

中川ひろたか/作 えがしらみちこ/え

学研プラス 2019



子どもにも大人にもわかりやすい、献血についての絵本です。献血への認知と協力のため全国の図書館や小学校、保育園や幼稚園に配布された非売品のため、ぜひ図書館でご覧下さい。

《健康づくり関連本》

『いろんな健康・医療の「情報」に
惑わされないための31のヒント』

北澤京子/著 時事通信社 2025



テレビやネット、勿論本にも健康・医療情報が溢れている現代。この本はどんな情報が「良い」か「悪い」かではなく、自分で信頼できる情報を見極め、健康づくりに活用する方法を紹介します。

日付	イベント名	時間	場所と連絡先	詳細
3日・17日(土)	あさまウォーキング	9:30~10:30	小諸ユースホステル 23-5732	無料/申込不要
6日(火)	胸部低線量CT検診	受診票にて お知らせ	市役所 健康づくり課 25-1880	40歳以上 4,000円/要申込
20日(火)	脳いきいき教室 「楽しく脳と体を動かそう」	13:30~15:00	高齢者福祉センターこもれび 高齢福祉課 22-1700 内線2132	60歳以上の市民 無料/申込不要
21日(水)	出張がん相談	13:30~15:00	市立小諸図書館 22-1019	無料/申込不要
22日(木) 23日(金)	ヘルスクリーニング	13:10~	市役所 保健センター 健康づくり課 25-1880	40歳以上国保加入者 無料/要申込
24日(土)	かんたん体チェック	①10:30~11:00 ②11:00~11:30	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
24日(土)	地域健康セミナー 「健康あつての人生 筋力アップで 免疫力アップ!!」「みんなで楽しく 筋トレとストレッチ」	13:30~15:00	市民交流センター1~3会議室 健康づくり課 25-1880	無料/申込不要
24日(土)	健康講話 「大腸がんについて(仮題)」	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
25日(日)	こもろウォーキング	8:00~8:30	懐古園馬場 まきはうす 090-1047-8065	無料/申込不要
28日(水)	佐久医療センター 公開講座第4回 「今もう一度、感染対策を考える。 ~感染対策の基本と倫理的課題に ついて~(仮)」	17:30~18:30	オンライン開催(ZOOM)	無料/要申込 申込フォーム (https://forms.gle/QxSm2mDKGQnCcQMDY7)
30日(金)	健幸応援!生活塾 「転倒予防」	10:00~11:30	高齢者福祉センターこもれび 高齢福祉課 22-1700 内線2132	60歳以上の市民 無料/要申込 定員25人
30日(金)	はこべ会新年会 (小諸市精神障害者家族会)	定例会: 10:00~12:00 交流会: 13:00~15:00	野岸の丘総合福祉センター 健康づくり課 健康支援係 25-1880 FAX26-6544	無料/ 要事前電話連絡

野岸の丘ウォーキング・図書館ウォーキング
3000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

【お問い合わせ】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】毎週木曜日・12/29(月)~R8/1/3(土)