



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
「世界がんデー」「こころの健康」「ダイエット」

《世界がんデー関連本》

『くもをさがす』

西加奈子/著 河出書房新社 2023

「サラバ!」「夜が明ける」などの作者のカナダでの乳がん闘病記。名著の引用をしながら著者の哲学を織り交ぜつつ、治療のことや、海外の医療事情についても知る事ができます。英語の会話が関西弁で訳されているのもポイント。



《こころの健康関連本》

『「し過ぎない」練習 歯止めが利かなくなる自分の抑え方』
枘野俊明/著 クロスメディア・パブリッシング 2025

心配し過ぎる、気を使い過ぎる、怒り過ぎる、期待し過ぎる、我慢し過ぎる——何かを「し過ぎる」ことで、心をすり減らしていませんか。禅の教えに基づいた、「し過ぎない」為のヒント。



《ダイエット関連本》

『1つの習慣が体を変える アンチエイジングドクターに教わる 長生きダイエット』

日比野佐和子/著 内外出版社 2025
健康的に美しく痩せる。そんな理想的かつ現実的なダイエット方法を、健康長寿と美容の観点から紹介する本です。まずは自分でもできそう、と思える1つから始めてみましょう。



日付	イベント名	時間	場所と連絡先	詳細
2日(月)	乳がん検診	受診票にてお知らせ	市役所 健康づくり課 25-1880	40歳以上で年度中に偶数年齢になる女性 1,000円/要申込
7日・21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
9日(月)	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
13日(金)	こもれば体チェック教室	13:15~16:15 (1人45分間)	高齢者福祉センターこもれば 高齢福祉課 長寿支援課 22-1700内線2132	60歳以上 無料/要申込 定員28名
17日(火)	がんサロン「たんぽぽ」	13:30~15:00	浅間南麓こもろ医療センター 2階保健予防課 医療センター 22-1070(代)	無料/申込不要
19日(木)	脳いきいき教室 「より良く生きるための『心づもり』~終活に向けて~」	13:30~15:00	高齢者福祉センターこもれば 高齢福祉課 長寿支援係 22-1700 内線2132	60歳以上 無料/申込不要
22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
27日(金)	はこべ会	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
28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
28日(土)	地域健康セミナー 「楽しく!簡単!5歳若返り体操」	13:30~15:00	森山公民館 健康づくり課 25-1880	市民/無料
28日(土)	健康講話 「更年期からの女性の健康~より良い生活のヒント~ (男性向けの話もあります)」	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

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