

小諸市保健推進員会 令和6年度地域健康セミナー

ブロック	地区	日時	会場	講演	講師
中部	相生・本町・六供・田町・大手	11月30日(土) 13時30分～15時	小諸市役所2階 保健センター	その痛み和らげるツボはどこ？	佐久東洋医学研究所 小山錬太郎 氏
東南部	小原・東小諸・東山・乙女・ 御幸町・与良・鶴巻・赤坂・ 南町・緑ヶ丘	12月7日(土) 13時～15時	小諸市役所2階 保健センター	脳トレ・筋トレ・笑いトレ	レクリエーションワーカー 大塚 寛美 氏
川辺	大久保・氷・鴫久保・西浦・ 上ノ平・久保・大杭・宮沢・ 御牧ヶ原・諏訪山	12月7日(土) 13時30分～15時	久保公民館	心も身体も健康に ～姿勢を良くしておなかスッキリ～	健康福祉広域支援協会 中村 崇 氏
大里・ 西小諸	菱野・後平・諸・西原・滝原・ 芝生田・井子・糠地	12月14日(土) 13時～15時	諸公民館	足腰守って鍛えて痛みサヨナラ！	佐久総合病院 日本農村医学研究所 柳澤 和也 氏
北大井	原村・中村・八代・西八満・東・ 藤塚・石峠・柏木上・柏木下・ 四ツ谷・加増・荒堀・南ヶ原・ 乗瀬・ひばりヶ丘	1月18日(土) 13時30分～15時	市役所3階 第1・2会議室	姿勢を正して、健康人生	健康福祉広域支援協会 中村 崇 氏
東部	荒町・紺屋町・八幡町・三和・ 天池・松井・東雲	2月22日(土) 10時～11時30分	小諸市交流 センター2階 ステラホール	こころの健康 うつ病	小諸高原病院 村杉 謙次 氏
西部	古城・市町・新町・両神・ 富士見平				
三岡	市・耳取・森山				
南大井	御影・平原・和田・一ツ谷・ 谷地原				