

沼田利根医師会「休日夜間急患診療所」

とき	受付時間	場所・問合せ
日曜日・祝日	9:45～12:00 ※診療時間は10:00～12:30	沼田利根医師会地域医療センター（ZACROSアリーナぬまた南側）☎24-1199、沼田利根医師会事務局☎23-2058

※電話をしてから自動車でお越しください（待合室などはありませんので自動車の中で待機してください）

3月の健康ガイド

●七福クラブ（筋トレ、福老体操など）

場所	日にち
テラス沼田1階多目的スペース	7日（木）
利南地区コミュニティセンター	13日（水）
池田地区コミュニティセンター	14日（木）
薄根地区コミュニティセンター	8日（金）
川田地区コミュニティセンター	5日（火）
白沢創作館	19日（火）
利根保健福祉センター	22日（金）

実施時間 各日10:00～11:00（受付9:45～）

対象 おおむね60歳以上の市民

申込期限 各会場開催日の7日前まで

申込み・問合せ 健康課保健係☎内線3168

●古希バースデイ講座（介護予防の講話・体操・相談）

日時	場所
21日（木） 10:00～11:30	テラス沼田4階 防災会議室401・402

対象 昭和29年3月2日～4月1日生まれ

問合せ 健康課保健係☎内線3168／国保年金課国保係☎内線3134

●活動量計データ読み込み

場所	日時
健康課窓口	平日 9:00～17:00
ミズノウエルネス沼田 （テラス沼田7階）	12日（火） 26日（火） 17:00～19:00
利南地区 コミュニティセンター	13日（水） 9:45～10:45
池田地区 コミュニティセンター	14日（木） 9:45～10:45
白沢創作館	19日（火） 9:45～10:45

問合せ 健康課保健係☎内線3166

●健康相談（血圧測定、尿検査、体組成計測定など）

相談名	日時	場所
にこにこ 健康相談	7日（木） 10:00～11:30	テラス沼田4階 市民ロビー

問合せ 健康課保健係☎内線3166

●あっぷりんカフェ（認知症カフェ）

日時	場所
21日（木）9:30～11:30	テラス沼田4階 防災会議室403

内容 認知症に関する相談や季節に合わせた工作も実施。どなたでも利用できます

問合せ 地域包括支援センター（介護高齢課地域支援係内）☎内線3149

3月の相談窓口

相談名	日時	場所・問合せ
消費生活相談	月～金曜日 9:00～12:00 13:00～16:00	消費生活センター （テラス沼田3階） ☎20-1500
DV相談	月～金曜日 8:30～17:15	市民協働課 ☎内線3057
ふれあい 総合相談	4日（月）・18日（月） 13:00～15:00	保健福祉センター ☎25-3267
無料法律相談 （予約制）	21日（木） 13:30～16:00	保健福祉センター ☎25-3267
休日納付相談	17日（日） 8:30～17:00	債権管理課 ☎内線3034
年金相談 （予約制）	7日（木）・21日（木） 9:30～12:00 13:00～16:00	テラス沼田4階 防災会議室 （予約）渋川年金事務所 ☎0279-22-1614
障害者就業 生活支援相談	月～金曜日 8:30～12:00 13:00～17:15	障害者就業・生活 支援センターコスモス （テラス沼田6階） ☎25-4400
手話通訳者 設置日	11日（月）・25日（月） 10:00～12:00	社会福祉課 ☎内線3108
家庭児童相談	月～金曜日 8:30～17:15	子ども家庭総合支援 拠点（テラス沼田3階） ☎22-0874
生涯学習相談	月～金曜日 9:00～12:00 13:00～16:00	生涯学習課 ☎内線3327
青少年相談	月～金曜日 8:30～17:15	青少年育成相談セン ター（テラス沼田3階） ☎23-5411 <メール相談> y-soudan@city. numata.lg.jp