

## 4 月の健康ガイド

### ●出張！福ろうクラブ（筋トレ、脳トレなど）

手軽に脳トレや体操を行いませんか。家に近い公民館などを会場に、保健師・看護師が日常生活を健康に過ごすために大切なことをお伝えします。

場所	日時	募集人数
テラス沼田1階 多目的スペース	28日 (水) 10:15 ~ 11:15	30人
利南公民館	14日 (水) 9:50 ~ 10:50	各10人
	11:00 ~ 12:00	
池田公民館	22日 (木) 9:50 ~ 10:50	各9人
	11:00 ~ 12:00	
薄根公民館	20日 (火) 9:50 ~ 10:50	各10人
	11:00 ~ 12:00	
川田公民館	21日 (水) 9:50 ~ 10:50	各9人
	11:00 ~ 12:00	
白沢創作館	19日 (月) 10:15 ~ 11:15	15人
利根保健福祉センター	27日 (火) 10:15 ~ 11:15	30人

**申込期限** 各会場ともに開催日の7日前まで  
※申し込み受け付けは、先着順で定員になり次第終了します

**申込み・問合せ** 健康課保健係 ☎内線 3168

### ●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

※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)

### ●活動量計データ読み込み

場所	日時
健康課窓口	平日の9:00 ~ 17:00(随時)
ミズノウエルネス沼田 (テラス沼田7階)	22日(木) 17:00 ~ 19:00 27日(火)
薄根公民館	20日(火) 9:45 ~ 10:45
川田公民館	21日(水) 9:45 ~ 10:45
利根保健福祉センター	27日(火) 9:45 ~ 10:45

**持ち物** 活動量計、ポイントカード

**問合せ** 健康課保健係 ☎内線 3167

### ●健康相談（血圧測定・尿検査など）

相談名	日時	場所
にこにこ健康相談	4月はお休みです	

**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
22日(木) 10:00 ~ 11:00	テラス沼田4階 防災会議室 401

※認知症に関する相談も受け付けています

**問合せ** 地域包括支援センター・介護高齢課長寿支援係 ☎内線 3142

## 4 月の相談窓口

相談名	日時	場所・問合せ
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
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
ふれあい総合相談	毎週月曜日(祝日の場合は翌日) 13:00 ~ 15:00	保健福祉センター ☎22-1990
無料法律相談	21日(水) 13:30 ~ 16:00	保健福祉センター ☎22-1990
休日納税相談	18日(日) 8:30 ~ 17:00	収納課 ☎内線 3034
年金相談	8日(木)・15日(木) 9:30 ~ 12:00 13:00 ~ 16:00	防災会議室 (テラス沼田4階) <予約> 渋川年金事務所 ☎0279-22-1614
相談名	日時	場所・問合せ
手話通訳者設置日	12日(月)・26日(月) 10:00 ~ 12:00	社会福祉課 ☎内線 3109
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
就業援助相談	毎週火曜日 10:00 ~ 12:00 13:00 ~ 15:00	テラス沼田5階 相談室 5-2 ☎内線 5201
生涯学習相談	月～金曜日 9:00 ~ 16:00	生涯学習課 ☎内線 3322
青少年相談	月～金曜日 8:30 ~ 12:00 13:00 ~ 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> syotyouty@city.numata.lg.jp