

## 10月の健康ガイド

### ●出張！福ろうクラブ（筋トレ、脳トレなど）

場所	日時		定員	
テラス沼田1階 多目的スペース	19日 (火)	10:15 ~ 11:15	30人	
コミュニティセンター	利南地区	5日 (火)	9:50 ~ 10:50 11:00 ~ 12:00	10人 10人
		池田地区	14日 (木)	9:50 ~ 10:50 11:00 ~ 12:00
	薄根地区		12日 (火)	9:50 ~ 10:50 11:00 ~ 12:00
		川田地区	20日 (水)	9:50 ~ 10:50 11:00 ~ 12:00
	白沢創作館		11日 (月)	10:15 ~ 11:15
	利根保健福祉センター	26日 (火)	10:15 ~ 11:15	30人

**申込期限** 各会場開催日の7日前まで  
※年間を通して申し込みできますが、先着順で定員になり次第受け付けを終了します

#### お知らせ

9月の出張！福ろうクラブは、全ての日程が中止となりましたのでご注意ください。

**申込み・問合せ** 健康課保健係 ☎内線 3165

### ●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)	19日(火) 17:00 ~ 19:00 28日(木)
利根保健福祉センター	26日(火) 9:45 ~ 10:45

**持ち物** 活動量計、ポイントカード、10食品群チェックシート

#### お知らせ

各地区コミュニティセンターと白沢創作館での活動量計データ読み込みは、新型コロナワクチン接種の体制を確保するため、11月末まで中止します。再開は12月からを予定していますのでご注意ください。

**問合せ** 健康課保健係 ☎内線 3167

### ●あっぷりんカフェ（認知症カフェ）

日時	場所
10月は中止します	

※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

## 10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 3056
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	20日(水) 13:30 ~ 16:00	保健福祉センター ☎22-1990
休日納付相談	24日(日) 8:30 ~ 17:00	収納課 ☎内線 3034
年金相談	7日(木)・21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
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 3109
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 3322
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