

11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	25日 (木)	10:15 ~ 11:15	30人	
コミュニ ティセ ンター	利南地区	10日 (水)	9:50 ~ 10:50 11:00 ~ 12:00	10人 10人
		池田地区	18日 (木)	9:50 ~ 10:50 11:00 ~ 12:00
	薄根地区		16日 (火)	9:50 ~ 10:50 11:00 ~ 12:00
		川田地区	17日 (水)	9:50 ~ 10:50 11:00 ~ 12:00
	白沢創作館		8日 (月)	10:15 ~ 11:15
	利根保健福祉 センター	30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

10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

●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)	16日(火) 17:00 ~ 19:00 25日(木)

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、白沢創作館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確保のため、11月末まで中止をしています。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
25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

●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)

11月の相談窓口

相談名	日時	場所・問合せ	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	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
DV相談	月～金曜日 8:30 ~ 17:15	市民協働課 ☎内線 3056	手話通訳者設置日	8日(月)・22日(月) 10:00 ~ 12:00	社会福祉課 ☎内線 3109
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	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
無料法律相談	17日(水) 13:30 ~ 16:00	保健福祉センター ☎ 22-1990	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
休日納付相談	21日(日) 8:30 ~ 17:00	収納課 ☎内線 3034	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
年金相談	4日(木)・18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			