

## 12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		23日 (木)	10:15 ~ 11:15	30人
コミュニ ティセ ンター	利南地区	8日 (水)	9:50 ~ 10:50	10人
			11:00 ~ 12:00	10人
	池田地区	16日 (木)	9:50 ~ 10:50	9人
			11:00 ~ 12:00	9人
	薄根地区	14日 (火)	9:50 ~ 10:50	10人
		11:00 ~ 12:00	10人	
川田地区	15日 (水)	9:50 ~ 10:50	9人	
		11:00 ~ 12:00	9人	
白沢創作館		13日 (月)	10:15 ~ 11:15	15人
利根保健福祉 センター		21日 (火)	10:15 ~ 11:15	30人

**対象** マスク着用でも運動制限のない人  
**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  
**その他** 12月はリハビリの専門職による講話と希望する人は個別相談が受けられます  
**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)	9日(木) 17:00 ~ 19:00 21日(火)
薄根地区 コミュニティセンター	14日(火) 9:45 ~ 10:45
川田地区 コミュニティセンター	15日(水) 9:45 ~ 10:45
利根保健福祉 センター	21日(火) 9:45 ~ 10:45

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	13日(月) 10:00 ~ 11:30	テラス沼田6階 コミュニティテラス

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
16日(木) 10:00 ~ 11:00	テラス沼田4階 防災会議室 401

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

## 12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	15日(水) 13:30 ~ 16:00	保健福祉センター ☎ 22-1990
休日納付相談	19日(日) 8:30 ~ 17:00	収納課 ☎内線 3034
年金相談	2日(木)・16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	13日(月)・27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