

2 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	3日 (木)	10:15～11:15	30人	
コミュニ ティセ ンター	利南地区	9日 (水)	9:50～10:50 11:00～12:00	10人 10人
		池田地区	17日 (木)	9:50～10:50 11:00～12:00
	薄根地区		21日 (月)	9:50～10:50 11:00～12:00
		川田地区		16日 (水)
	白沢創作館		14日 (月)	
	利根保健福祉 センター	22日 (火)	10:15～11:15	30人

※本年度は新型コロナウイルス感染症対策として
事前申し込みが必要です

対象 マスク着用でも運動制限のない人

参加費 無料

申込期限 各会場開催日の7日前まで

※先着順（定員になり次第受け付け終了）

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 9:00～17:00（随時）
ミズノウエルネス沼田 （テラス沼田7階）	8日（火）17:00～19:00 24日（木）
薄根地区 コミュニティセンター	21日（月）9:45～10:45
川田地区 コミュニティセンター	16日（水）9:45～10:45
利根保健福祉 センター	22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 3166

●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	2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
24日（木）10:00～11:00	テラス沼田4階 防災会議室 403

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

2 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	16日（水） 13:30～16:00	保健福祉センター ☎22-1990
休日納付相談	20日（日） 8:30～17:00	収納課 ☎内線 3034
年金相談	3日（木）・17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	14日（月）・28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