

### 3 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	10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		15日 (火)	9:50 ~ 10:50 11:00 ~ 12:00
		川田地区	16日 (水)	9:50 ~ 10:50 11:00 ~ 12:00
	白沢創作館		14日 (月)	10:15 ~ 11:15
	利根保健福祉 センター	22日 (火)	10:15 ~ 11:15	30人

**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）

#### 中止のお知らせ

2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 9:00 ~ 17:00（随時）	
ミズノウエルネス沼田 （テラス沼田7階）	10日（木） 22日（火）	17:00 ~ 19:00
コミュニ ティ セン ター	利南地区	9日（水） 9:45 ~ 10:45
	池田地区	17日（木） 9:45 ~ 10:45
	薄根地区	15日（火） 14:00 ~ 16:00
白沢創作館	14日（月）	9:45 ~ 10:45

**問合せ** 健康課保健係 ☎内線 3166

#### ●健康相談（血圧測定、血管年齢、尿検査など）

相談名	日時	場所
にこにこ 健康相談	11日（金） 10:00 ~ 11:30	テラス沼田6階 コミュニティテラス

※普段野菜をどのくらい食べているかを測定できるベジチェックを実施します

**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
3月は中止します	

**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

## 3 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	27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