

4 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 (月)	10:15 ~ 11:15	30人
コミュニ ティセ ンター	利南地区	27日 (水)	9:50 ~ 10:50	10人
			11:00 ~ 12:00	10人
	池田地区	14日 (木)	9:50 ~ 10:50	9人
			11:00 ~ 12:00	9人
	薄根地区	15日 (金)	9:50 ~ 10:50	10人
			11:00 ~ 12:00	10人
	川田地区	12日 (火)	9:50 ~ 10:50	9人
			11:00 ~ 12:00	9人
白沢創作館		19日 (火)	10:15 ~ 11:15	15人
利根保健福祉 センター		22日 (金)	10:15 ~ 11:15	30人

※新型コロナウイルス感染症対策のため、人数制限をした上での申し込み制となります
対象 マスク着用で運動制限のない人
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)	12日(火) 28日(木) 17:00 ~ 19:00
薄根地区 コミュニティセンター	15日(金) 9:45 ~ 10:45
川田地区 コミュニティセンター	12日(火) 9:45 ~ 10:45
利根 保健福祉センター	22日(金) 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		4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
19日(火) 10:00 ~ 11:00	テラス沼田4階 防災会議室404

※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

4 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	4日(月)・18日(月) 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	17日(日) 8:30 ~ 17:00	収納課 ☎内線 3034
年金相談	7日(木)・14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