

●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、沼田利根医師会事務局☎23-2058

※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	15日(火) 10:00～11:00	30人	
コミュニティセンター	利南地区 16日(水) 10:00～11:00	16人	
	池田地区 24日(木)	9:50～10:50	9人
		11:00～12:00	9人
	薄根地区 11日(金)	9:50～10:50	10人
		11:00～12:00	10人
川田地区 8日(火)	10:00～11:00	16人	
白沢創作館	22日(火) 10:00～11:00	20人	
利根保健福祉センター	18日(金) 10:00～11:00	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

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

●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
ミズノウエルネス沼田（テラス沼田7階）	8日(火) 24日(木) 17:00～19:00
利南地区コミュニティセンター	16日(水) 9:45～10:45
池田地区コミュニティセンター	24日(木) 9:45～10:45
白沢創作館	22日(火) 9:45～10:45

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

※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（介護高齢課地域支援係内）☎内線3149

●健康相談（歯科相談、血圧測定、血管年齢など）

相談名	日時	場所
にこにこ健康相談	11月はお休みです	

問合せ 健康課保健係☎内線3166

11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	7日(月)・21日(月) 13:00～15:00	保健福祉センター☎25-3267
無料法律相談	16日(水) 13:30～16:00 ※予約制	保健福祉センター☎25-3267
休日納付相談	20日(日) 8:30～17:00	債権管理課☎内線3034
年金相談	10日(木)・17日(木) 9:30～12:00 13:00～16:00	テラス沼田4階 防災会議室 <予約> 渋川年金事務所☎0279-22-1614

相談名	日時	場所・問合せ
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3108
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3327
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