

●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）

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	14日（火） 10:00～11:00	30人	
コミュニティセンター	利南地区 8日（水） 10:00～11:00	16人	
	池田地区 2日（木）	9:50～10:50	9人
		11:00～12:00	9人
	薄根地区 10日（金）	9:50～10:50	10人
		11:00～12:00	10人
川田地区 7日（火） 10:00～11:00	16人		
白沢創作館	16日（木） 10:00～11:00	20人	
利根保健福祉センター	17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）

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）	7日（火） 23日（木） 17:00～19:00
利南地区 コミュニティセンター	8日（水） 9:45～10:45
池田地区 コミュニティセンター	2日（木） 9:45～10:45
白沢創作館	16日（木） 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
16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（血圧測定、骨密度測定など）

相談名	日時	場所
にこにこ健康相談	6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

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	6日（月）・20日（月） 13:00～15:00	保健福祉センター ☎25-3267
無料法律相談	15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	19日（日） 8:30～17:00	債権管理課 ☎内線3034
年金相談	2日（木）・16日（木） 9:30～12:00 13:00～16:00	テラス沼田4階 防災会議室404 <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	13日（月）・27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