

●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）

4月の健康ガイド

●七福クラブ（筋トレ、福老体操など）

場所	日にち
テラス沼田1階多目的スペース	20日（木）
利南地区コミュニティセンター	19日（水）
池田地区コミュニティセンター	13日（木）
薄根地区コミュニティセンター	21日（金）
川田地区コミュニティセンター	11日（火）
白沢創作館	25日（火）
利根保健福祉センター	28日（金）

受付時間 各日 9:45～

実施時間 各日 10:00～11:00

対象 おおむね60歳以上の市民

申込期限 各会場開催日の7日前まで

申込み・問合せ 健康課保健係☎内線3165

●古希バースデイ講座（介護予防の講話・体操・相談）

日時	場所
24日（月）10:00～11:30	テラス沼田1階多目的スペース

対象 昭和28年4月2日～5月1日生まれ

問合せ 健康課保健係☎内線3165／国保年金課国保係☎内線3134

●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）	11日（火）17:00～19:00 27日（木）
薄根地区コミュニティセンター	21日（金）9:45～10:45
川田地区コミュニティセンター	11日（火）9:45～10:45
利根保健福祉センター	28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、骨密度測定など）

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（水）9:30～12:00	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

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	3日（月）・17日（月） 13:00～15:00	保健福祉センター☎25-3267
無料法律相談	19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	16日（日） 8:30～17:00	債権管理課☎内線3034
年金相談	6日（木）・13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	10日（月）・24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