

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

●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	13日(月)
利南地区コミュニティセンター	22日(水)
池田地区コミュニティセンター	16日(木)
薄根地区コミュニティセンター	10日(金)
川田地区コミュニティセンター	14日(火)
白沢創作館	28日(火)
利根保健福祉センター	24日(金)

実施時間 各日10:00～11:00(受付9:45～)

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3168

●あっぷりんカフェ(認知症カフェ)

日時	場所
16日(木) 9:30～11:30	テラス沼田4階 防災会議室403

内容 認知症に関する相談や季節に合わせた工作も実施。どなたでも利用できます

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

●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) 28日(火) 17:00～19:00
利南地区 コミュニティセンター	22日(水) 9:45～10:45
池田地区 コミュニティセンター	16日(木) 9:45～10:45
白沢創作館	28日(火) 9:45～10:45

問合せ 健康課保健係 ☎内線3166

●古希バースデイ講座(介護予防の講話・体操・相談)

日時	場所
27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11月2日～12月1日生まれ

問合せ 健康課保健係 ☎内線3168/国保年金課
国保係 ☎内線3134

●市民献血(対象年齢:16歳～69歳)

日時	場所
10日(金) 10:00～11:45 13:00～16:00	テラス沼田1階 多目的スペース

※65歳以上の人は、60歳～64歳までの間に献血経験がある場合に限りです

問合せ 健康課予防係 ☎内線3170

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3057
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(予約制)	15日(水) 13:30～16:00	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 (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	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