

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)

1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 | 18日(木) |
| 利南地区コミュニティセンター | 17日(水) |
| 池田地区コミュニティセンター | 11日(木) |
| 薄根地区コミュニティセンター | 19日(金) |
| 川田地区コミュニティセンター | 9日(火) |
| 白沢創作館 | 23日(火) |
| 利根保健福祉センター | 26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

●古希バースデイ講座(介護予防の講話・体操・相談)

| 日時 | 場所 |
|-----------------------|--------------------|
| 25日(木) 10:00～11:30 | テラス沼田1階 多目的スペース |

対象 昭和29年1月2日～2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

●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) | 9日(火) 25日(木) 17:00～19:00 |
| 利南地区 コミュニティセンター | 17日(水) 9:45～10:45 |
| 池田地区 コミュニティセンター | 11日(木) 9:45～10:45 |
| 白沢創作館 | 23日(火) 9:45～10:45 |

問合せ 健康課保健係 ☎内線3166

●健康相談(血圧測定、尿検査、体組成計測定など)

| 相談名 | 日時 | 場所 |
|--------------|-----------------------|------------------|
| にこにこ 健康相談 | 19日(金) 10:00～11:30 | テラス沼田4階 市民ロビー |

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 |
|-------------------|---------------------|
| 25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

1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 | 4日(木)・15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) | 17日(水) 13:30～16:00 | 保健福祉センター ☎25-3267 |
| 休日納付相談 | 21日(日) 8:30～17:00 | 債権管理課 ☎内線3034 |
| 年金相談 | 11日(木)・25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 | 9日(火)・22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 |