

# 令和6年度 エコ・スポいずみ健康スポーツ・文化教室年間予定表（上半期）

4月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	休館日		ヨガ ストレッチ 13:00~ 14:15	健康体操 10:10~ 11:15		
7	8	9	10	11	12	13
	休館日		ヨガ ストレッチ 13:00~ 14:15	健康体操 10:10~ 11:15		
14	15	16	17	18	19	20
	休館日		ヨガ ストレッチ 13:00~ 14:15	健康体操 10:10~ 11:15		
21	22	23	24	25	26	27
	休館日			健康体操 10:10~ 11:15		
28	29	30				
		休館日				

5月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			ヨガ ストレッチ 13:00~ 14:15	健康体操 10:10~ 11:15		
5	6	7	8	9	10	11
		休館日	ヨガ ストレッチ 13:00~ 14:15	健康体操 10:10~ 11:15		
12	13	14	15	16	17	18
	休館日	ポッチャ 卓球 10:00~ 11:30	ヨガ ストレッチ 13:00~ 14:15	健康体操 10:10~ 11:15		
19	20	21	22	23	24	25
	休館日	ポッチャ 卓球 10:00~ 11:30		健康体操 10:10~ 11:15		
26	27	28	29	30	31	
	休館日	ポッチャ 卓球 10:00~ 11:30				

6月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
	休館日	ポッチャ 卓球 10:00~ 11:30	ヨガ ストレッチ 13:00~ 14:15	健康体操 10:10~ 11:15		
9	10	11	12	13	14	15
	休館日	ポッチャ 卓球 10:00~ 11:30	ヨガ ストレッチ 13:00~ 14:15	健康体操 10:10~ 11:15		
16	17	18	19	20	21	22
	休館日	ポッチャ 卓球 10:00~ 11:30	ヨガ ストレッチ 13:00~ 14:15	健康体操 10:10~ 11:15		
23	24	25	26	27	28	29
	休館日	ポッチャ 卓球 10:00~ 11:30		健康体操 10:10~ 11:15		
30						

7月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	休館日		ヨガ ストレッチ 13:00~ 14:15	健康体操 10:10~ 11:15		
7	8	9	10	11	12	13
	休館日		ヨガ ストレッチ 13:00~ 14:15	健康体操 10:10~ 11:15		
14	15	16	17	18	19	20
		休館日	ヨガ ストレッチ 13:00~ 14:15	健康体操 10:10~ 11:15		
21	22	23	24	25	26	27
	休館日			健康体操 10:10~ 11:15		
28	29	30	31			
	休館日					

8月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				健康体操 10:10~ 11:15		
4	5	6	7	8	9	10
	休館日		ヨガ ストレッチ 13:00~ 14:15	健康体操 10:10~ 11:15		
11	12	13	14	15	16	17
		休館日				
18	19	20	21	22	23	24
イベント 夏休み教室	休館日		ヨガ ストレッチ 13:00~ 14:15	健康体操 10:10~ 11:15		
25	26	27	28	29	30	31
イベント スポーツ祭 日	休館日					

9月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	休館日		ヨガ ストレッチ 13:00~ 14:15	健康体操 10:10~ 11:15		
8	9	10	11	12	13	14
	休館日		ヨガ ストレッチ 13:00~ 14:15	健康体操 10:10~ 11:15		
15	16	17	18	19	20	21
		休館日	ヨガ ストレッチ 13:00~ 14:15	健康体操 10:10~ 11:15		
22	23	24	25	26	27	28
		休館日	休館日	健康体操 10:10~ 11:15		イベント スポーツ吹矢
29	30					
	休館日					

# 令和6年度 エコ・スポいずみ健康スポーツ・文化教室年間予定表（下半期）

10月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			ヨガ ストレッチ 13:00~ 14:15	健康体操 10:10~ 11:15		
6	7	8	9	10	11	12
	休館日		ヨガ ストレッチ 13:00~ 14:15	健康体操 10:10~ 11:15		
13	14	15	16	17	18	19
フロッグ カーリング		休館日	ヨガ ストレッチ 13:00~ 14:15	健康体操 10:10~ 11:15		
20	21	22	23	24	25	26
	休館日	イベント 障がい者 スポーツ		健康体操 10:10~ 11:15		
27	28	29	30	31		
	休館日					

11月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
		休館日	ヨガ ストレッチ 13:00~ 14:15	健康体操 10:10~ 11:15		
10	11	12	13	14	15	16
	休館日	ポッチャ 卓球 10:00~ 11:30	ヨガ ストレッチ 13:00~ 14:15	健康体操 10:10~ 11:15		
17	18	19	20	21	22	23
	休館日	ポッチャ 卓球 10:00~ 11:30	ヨガ ストレッチ 13:00~ 14:15	健康体操 10:10~ 11:15		
24	25	26	27	28	29	30
	休館日	ポッチャ 卓球 10:00~ 11:30	イベント ノルディック	健康体操 10:10~ 11:15		

12月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	休館日	ポッチャ 卓球 10:00~ 11:30	ヨガ ストレッチ 13:00~ 14:15	健康体操 10:10~ 11:15		
8	9	10	11	12	13	14
	休館日	ポッチャ 卓球 10:00~ 11:30	ヨガ ストレッチ 13:00~ 14:15	健康体操 10:10~ 11:15		
15	16	17	18	19	20	21
	休館日	ポッチャ 卓球 10:00~ 11:30	ヨガ ストレッチ 13:00~ 14:15	健康体操 10:10~ 11:15		
22	23	24	25	26	27	28
	休館日					浴室のみ 営業
29	30	31				
浴室のみ 営業	休館日	休館日				

12月28・29日は浴室のみ12時～18時営業

1月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			休館日	休館日	休館日	
5	6	7	8	9	10	11
	休館日		ヨガ ストレッチ 13:00~ 14:15	健康体操 10:10~ 11:15		
12	13	14	15	16	17	18
		休館日	ヨガ ストレッチ 13:00~ 14:15	健康体操 10:10~ 11:15		
19	20	21	22	23	24	25
	休館日		ヨガ ストレッチ 13:00~ 14:15	健康体操 10:10~ 11:15		
26	27	28	29	30	31	
	休館日					

2月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
	休館日		ヨガ ストレッチ 13:00~ 14:15	健康体操 10:10~ 11:15		
9	10	11	12	13	14	15
	休館日		ヨガ ストレッチ 13:00~ 14:15	健康体操 10:10~ 11:15		
16	17	18	19	20	21	22
	休館日		ヨガ ストレッチ 13:00~ 14:15	健康体操 10:10~ 11:15		
23	24	25	26	27	28	
イベント エコスポ祭		休館日		健康体操 10:10~ 11:15		

3月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
	休館日					
9	10	11	12	13	14	15
	休館日		ヨガ ストレッチ 13:00~ 14:15	健康体操 10:10~ 11:15		
16	17	18	19	20	21	22
	休館日		ヨガ ストレッチ 13:00~ 14:15			
23	24	25	26	27	28	29
	休館日	休館日		健康体操 10:10~ 11:15		
30	31					
	休館日					

# 令和5年度 エコ・スポいずみ健康スポーツ・文化教室年間計画

## ○スポーツ・文化教室

開催教室	開催日時	回数
<b>健康体操</b>	木曜日 10:10~11:15	全43回
場所：多目的スペース・ミーティングルーム（6月～9月のみ） 持ち物：室内履き、飲み物		
<b>ヨガストレッチ</b>	水曜日	全34回
場所：多目的スペース・ミーティングルーム（6月～9月のみ） 持ち物：室内履き、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物		
<b>ボッチャ・卓球</b>	火曜日	全13回
場所：多目的スペース・ミーティングルーム 持ち物：室内履き、飲み物		
<b>フロアカーリング</b>	日曜日 10:00~11:30	全1回
場所：多目的スペース 持ち物：室内履き、飲み物		
年間実施回数		全91回

## ○イベント

イベント名	開催日	
【交流／親子対象】 <b>夏休み子ども教室</b>	8月	
【地域連携・交流／一般対象】 <b>スポーツ縁日</b>	8月	
【ニュースポーツ普及／高齢者・障がい者・一般対象】 <b>スポーツ吹矢</b>	9月	
【障がい者施設連携・パラ普及／一般対象】 <b>パラスポーツチャレンジ</b>	10月	
【健康増進／一般対象】 <b>ルディックウォーキング</b>	11月	
【地域交流・交流／一般対象】 <b>エコ・スポ祭</b>	2月	
年間実施回数		全6回

主催：杉戸町 教育委員会 社会教育課

主管：NPO法人杉戸町総合型スポーツクラブ すぎスポ

問合せ：0480-48-5161（月・水・金 10時～16時）