



▲すぎスポ  
ホームページ

## 申込・問合せ

NPO法人杉戸町総合型スポーツクラブすぎスポ  
☎ (48) 5161 (月・水・金10時～16時)

### 健康スポーツ・文化教室 (会場: エコ・スポいずみ多目的スペース、参加費無料、当日申込OK!)

#### ●健康体操教室 (通年)

音楽にあわせて楽しく体操できます。  
無理なく有酸素運動ができます。  
日時 毎週木曜日 10時10分～11時15分 (第5週休み)  
持ち物 運動着、室内履き、飲み物等



#### ●ヨガストレッチ教室 (通年)

日時 毎週水曜日 13時～14時15分 (第4・5週休み)  
持ち物 運動着、室内履き、飲み物、  
ヨガマットまたはバスタオル



■杉戸町教育委員会委託事業「いきいきふれあいスポーツ事業」の一つで、NPO法人杉戸町総合型スポーツクラブすぎスポが実施するものです。

#### ●ノルディックウォーキング講習会

ノルディックウォーキングの基本動作や、用具の使い方、歩き方指導の後、エコ・スポ近郊を散策します。姿勢を保ちながら、膝や腰の負担を減らしてウォーキングできます。  
日時 11月27日(水) 13時30分～15時 参加費 無料  
対象 町民および近隣住民 募集人数 20名程度 (用具貸出できます)



#### ●杉戸宿ウォーク2024

日時 12月1日(日) 受付9時30分～10時出発、14時頃解散予定  
集合解散場所 杉戸小学校 体育館 正面玄関前  
※雨天中止 (中止連絡は、当日8時以降にすぎスポホームページにて確認ください。)  
対象 町民および近隣住民 参加費 500円 (保険料等) 参加賞あり!  
内容 ココティすぎとに行ってみよう!!  
昼食 ココティすぎとで昼食をとります。(持ち込み可)  
◎ちょこんとマルシェ! 同時開催。(キッチンカー出店にて昼食の買い物ができます。)  
★クイズ大会あり! 豪華賞品を用意しております! たくさんのご参加お待ちしております。  
募集人数 50名程度 申込期限 11月27日(水) 15時  
コース 約8km スタート: 杉戸小学校体育館前→すぎとピア→ココティすぎと (昼食・クイズ大会)  
→観光案内所→延命院→ゴール: 杉戸小学校体育館前  
服装、持ち物 歩きやすい服装、飲み物



すぎスポHPQRコード

#### ●体力測定

運動を始める、または継続する上で、「体力測定」で自身の体力・運動能力「体力年齢」を知ることが大切です。普段から運動している方もそうでない方も、この機会にぜひ参加してみませんか? ご家族、友人と一緒に、もちろんお一人様でも大歓迎。皆様のご参加をお待ちしています。  
日時 12月15日(日) 9時45分～12時 受付9時30分～  
場所 杉戸小学校 体育館 対象 町民および近隣住民 定員 50名程度  
内容 体力・運動能力調査  
握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、反復横跳び、10m障害歩行、  
20mシャトルラン、立幅跳び、6分間歩行  
※年齢によって測定種目が異なります。  
服装、持ち物 動きやすい服装、飲み物 参加費 300円 (保険料等) ※参加賞あり  
申込方法 12月11日(水) 15時までにすぎスポ事務局まで電話にて  
注意事項 自身の体調に合わせてお申込みください。また、医師等から運動を禁止または制限されている方や当日体調のすぐれない方 (発熱、倦怠感、普段より高血圧など) は、お申込み後でも実施を控えて頂く場合がございますので、ご了承ください。



### ■すぎスポ会員募集 (すぎスポ入会金 1,000 円)

#### ●インディアカ会員募集

健康のために週1回スポーツをしませんか?  
バドミントンコートで、レシーブ・トス・アタックと羽の付いたボールを打つ簡単なスポーツです。  
日時 毎週金曜日 19時～21時 対象 町民および近隣住民 一般・高齢者 (親子で参加可)  
場所 杉戸中学校体育館 服装、持ち物 動きやすい服装、室内履き、飲み物



## 乳幼児健診

名称	対象	実施日
3～4か月児健診	令和6年8月生	12月11日(水)
9～10か月児健診	令和6年2月生	12月10日(火)
1歳6か月児健診	令和5年5月生	12月4日(水)
3歳児健診	令和3年7月生	12月18日(水)

受付時間 12時40分～13時30分 (3歳児健診は12時30分～13時10分)  
持ち物 個別通知をご確認ください。  
※対象児には個別通知を郵送します。健診日の1週間前までに通知が届かない場合は、保健センターへご連絡ください。

## コバトン ALKOO (あるこう) マイレージ参加者募集中

コバトンALKOOマイレージはスマートフォンを利用してウォーキングを楽しんでいただくアプリです。歩くとポイントがたまり、抽選で素敵な景品が当たります。ウォーキングは肥満や骨粗鬆症、高血圧の予防になるだけでなく、脳から幸せホルモンと言われる「セロトニン」が分泌され、ストレス発散にもなります。また、免疫力アップにも効果的です。冬に向けて、体調を整えましょう。  
参加対象 令和6年4月1日現在において満18歳以上の町民  
参加方法 スマートフォンでの参加となります。スマートフォンに「ALKOO」アプリをダウンロード後、トップ画面のコバトンのバナーから登録。

「ALKOO」アプリ



※登録方法や操作方法については、コバトンALKOOマイレージ専用ホームページまたは、コールセンター (☎0570-015566) へ。

## ヘルスマイトの手作りお菓子教室

ヘルスマイト (食生活改善推進員) と一緒にヘルシーなお菓子を作りましょう!  
日時 12月13日(金) 10時～13時30分  
場所 保健センター 2階 調理実習室  
献立 甘酒プリン、ミニどら焼き、おからチョコケーキ 他  
持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具、ふきん2枚、室内履き (スリッパ等の脱げやすいものは不可)  
定員 15名 (申込順)  
費用 400円  
申込 12月6日(金)までに電話で保健センターへ  
主催 杉戸町食生活改善推進員協議会

## 食事バランス教室 (全3回)

気になる検査値、管理栄養士が食事で改善する効果的なポイントをお伝えします。(1回のみ参加も可)  
日時 ①ここがポイント! 高血圧予防  
11月25日(月) 14時30分～15時30分  
②今日からできる高血糖予防のコツ  
12月5日(木) 10時～11時  
③意外と知らないコレステロールと食事の関係  
12月17日(火) 10時～11時  
場所 保健センター (①2階 研修室、②・③1階 健診室)  
対象 町内在住の方  
持ち物 筆記用具、あれば検査結果 (血圧・血糖・血清脂質の結果が分かるもの)  
定員 各回10名 (申込順)  
申込 各開催日の1週間前までに電話で保健センターへ

## 母と子のつどい ～クリスマス飾りを作ろう～

母子愛育会によるお遊び会を行います。ぜひ、親子で参加してください。一緒に楽しく遊ばしましょう!  
日時 12月9日(月) 10時～11時30分  
場所 保健センター 2階研修室  
対象 未就園親子 その他 事前予約不要