



## 高齢者等ごみ出し支援事業

町では、ごみ出し支援活動を行う方を、支援しています。  
ごみ出し支援サポーターとして、活動してみませんか？

### 1. ごみ出し支援サポーターとは

自らごみを出すことが困難な高齢者等を対象に、利用者の  
玄関先からごみ集積所にごみを運ぶ支援を行います。

- ・利用者が分別済みのごみを、原則、朝8時までに玄関先に出しますので、朝8時30分までに利用者の使用している集積所にごみを出していただきます。
- ・対象のごみは、可燃・不燃・リサイクル・粗大ごみです。

### 2. 対象世帯(①～③にすべて該当)

- ①杉戸町に居住する世帯であって世帯の構成員によるごみ出しが困難な世帯
- ②自力でごみ出しをすることが困難な高齢者世帯等で、町長がごみ出し支援サポーターによる支援が必要と認める世帯
- ③親族、近隣の方などによるごみ出しの協力が得られない世帯

### 3 ごみ出し支援サポーターの登録

- サポーター活動の趣旨に賛同し、ボランティア活動に意欲のある方の登録をお待ちしています。
- 「登録届出書兼口座振込申込書」を高齢介護課に提出していただきます。

### 4. 謝礼

- 可燃・不燃・リサイクルごみ：1世帯につき1日当たり100円
  - 粗大ごみ：1世帯につき1日当たり300円
- ※1か月当たりの上限回数あり。



地域の通いの場をご紹介します

# 杉戸町 シニアサロン ガイド 2023



杉戸町 高齢介護課 ☎0480-33-1111(代表)

シニアサロンに関すること ▶ 高齢者福祉担当 内線317・318

げんきSUGI体操に関すること ▶ 地域包括支援センター担当 内線302・303

高齢者ごみ出し支援事業 ▶ 地域ケア担当 内線319・330

## シニアサロン一覧

- 01 下野ふれあいサロン ..... 1
- 02 サロンさらい ..... 2
- 03 フレンド横の会 ..... 2
- 04 高野サロンかわせみ ..... 3
- 05 サロン大栄 ..... 3
- 06 シニアサロンかとり ..... 4
- 07 ふれ愛フレッシュサロン ..... 4
- 08 上田サロンいこいの会 ..... 5
- 09 いきがいサロン ..... 5
- 10 豊サロン21 ..... 6
- 11 サロンえがお ..... 6
- 12 サロンなかよし ..... 7
- 13 いきいきサロン東 ..... 7
- 14 泉サロン ..... 8
- 15 千歳サロン木野川 ..... 8
- 16 ふれあいサロンさくら ..... 9
- 17 ふれあいサロンふじ ..... 9
- 18 サロンたんぽぽ ..... 10
- 19 本郷シニアサロン百日草 ..... 10
- 20 すぎとピアサロン ..... 11
- 21 中央サロン会 ..... 11
- 22 シニアサロン堤 ..... 12
- 23 シニアサロン蔵 ..... 12

## げんきSUGI体操!一覧

- 01 さくらげんき ..... 14
- 02 ぽっぽはうす ..... 14
- 03 近津でGO! ..... 14
- 04 ひなげしの会 ..... 14
- 05 高間木サロン ..... 15
- 06 わたや ..... 15
- 07 清寿クラブ ..... 15



### 町長あいさつ

杉戸町では、仲間づくりや交流の場として、23カ所のシニアサロンが住民の方によって運営されています。また、講習を受けたサポーターが中心となり、重りを使った6つの動きで筋力を鍛える、げんきSUGI体操も多くのシニアサロンや集会所などで実施され、その輪が広がっています。

シニアサロンガイドでは、それぞれの団体の特色や活動内容を御紹介するとともに、動画で雰囲気をお伝えしています。人が集うところには笑顔や感動があり、人と人との繋がりは安心して暮らすことができる魅力的な地域を作ります。「行ってみようかな」と思ったら、ぜひはじめの一歩を踏み出してみてください。

杉戸町長 窪田 裕之

気になった箇所をメモしよう



# 杉戸町

## シニアサロン一覧



杉戸町の23のシニアサロンを一覧して紹介しています。

各シニアサロンで活動内容や特徴があります。

ぜひご自身やご家族にピッタリのサロンを探して

お気軽にご参加ください。

### 01 下野ふれあいサロン

開催場所 下野集会所(下野895-2)

開催日 水曜日

時間 10:00~11:30

頻度 毎週 参加費 なし

#### 特徴や雰囲気

毎週水曜日に15~20名で健康体操、げんきSUGI体操などを行っています。健康マージャン、カラオケはコロナの関係で現在休止中です。また年間行事として世代間交流のお祭りや、芋煮会、もちつき大会なども行っています。



#### 活動内容

- カラオケ
- 健康マージャン
- げんき SUGI 体操 (水曜日 10:00 ~ 11:30)
- 世代間交流(もちつき大会)



#### メッセージ

地区内の住民以外の他区民も大歓迎です。



連絡先 代表・藤田敏男  
0480-32-0871

詳細動画は  
こちら▶

### 03 フレンド楯の会

開催場所 中志集会所(下高野423)

開催日 木曜日

時間 9:00~11:00

頻度 毎週 参加費 なし

#### 特徴や雰囲気

西近隣公園野球場にてグランドゴルフを開始して3年になりました。毎週木曜日の午前9時より午前11時まで実施しております。ラジオ体操に始まり参加者会員で、用具の設置準備をして楽しくプレーをしています。2時間のプレーをすることで適度な運動をし尚且つお互いに切磋琢磨して楽しい時間をとることで、参加各人の健康維持に大いに役立っていると確信しております。



#### 活動内容

- カラオケ
- 健康マージャン
- グランド・ゴルフ



#### メッセージ

地区内の住民以外の他区民も大歓迎です。



連絡先 代表・中村勘一  
0480-35-0692

詳細動画は  
こちら▶

### 02 サロンさらい

開催場所 高野台西3・4丁目自治会館「さくら会館」  
(高野台西3-16-13)

開催日 火曜日

時間 10:00~11:30

頻度 毎週 参加費 あり(100円)

#### 特徴や雰囲気

茶話会は、体操・歌・脳トレ・雑談・で過ごしています。健康マージャンは3卓すべて揃う日が多くなりました。定員12名までとなっているので、長いことサロンをご利用くださっている方を優先しています。

#### メッセージ

話すこと、笑うこと、感動することを大切にしています。



連絡先 代表・三宅恵美子  
0480-34-8149

詳細動画は  
こちら▶



#### 活動内容

- 茶話会
- 健康マージャン
- 音楽療法士による歌(月1回)
- マジック・フラダンス等
- ビンゴ大会(7月、12月)



## 04 高野サロンかわせみ

- 開催場所** 高野団地集会所(下高野1-7)
- 開催日** 月・火・水・木・金・土・日
- 時間** 月曜10:00~11:30(げんきSUGI体操) その他
- 頻度** ほぼ毎日
- 参加費** イベント(100円)・講習会(300円)



### 特徴や雰囲気

2016年からサロン活動開始後、趣味の同好会が沢山でき、集会所が毎日使用され、にぎやかに活動しています。戸建住宅200件ばかりの団地のため、まとまりやすく、自治会の協力も大きいです。年齢は70代、80代が最も多く、高齢化になっていますが、サロン活動を始めてからは、住民同志の交流が深まり元気になりました。

### 活動内容

- 茶話会 ○囲碁 ○体操 ○健康マージャン ○フォークダンス
- 手芸 ○透明水彩画 ○童謡を歌う会 ○グランドゴルフ
- 各種講座(落語・季節の室礼・介護予防など)
- げんき SUGI 体操(毎週月曜日 10:00 ~ 11:30)
- 暮らしの保健室(第1火13:30~15:30)
- お花見会(4月) ○夕涼み会(7月)
- リサイクルバザー(10月)
- ラジオ体操(月~土 8:40 ~)
- 花あそび(2カ月に1回)



### メッセージ

子育て世代の方々や若者との力添え交流をいただき、楽しく活動しています!



**連絡先** 代表・中里啓子  
0480-34-5905

詳細動画は  
こちら▶

## 06 シニアサロンかとり

- 開催場所** 上新田集会所(高野台西2-7-13)
- 開催日** 月・金・土 **時間** 9:00~15:00
- 頻度** マージャン(週1)  
グランドゴルフ・カラオケ(月2)
- 参加費** あり(100円)



### 特徴や雰囲気

70代~80代の方々を中心に活動しています。年齢を忘れて皆さんが快適でリラックスできる環境下でコミュニケーションを図っています。素晴らしい良い設備が整っており、おかげさまで大勢の方に参加いただいて、活気ある楽しいシニアサロンになっています。

### 活動内容

- カラオケ
- 健康マージャン
- グランドゴルフ



### メッセージ

気軽に参加し  
気軽に出かけて来てください。



**連絡先** 代表・小林正己  
0480-32-5078

詳細動画は  
こちら▶

## 05 サロン大栄

- 開催場所** 大栄団地集会所(下高野623-131)
- 開催日** 金曜日
- 時間** 10:00~11:30
- 頻度** 月3回 **参加費** あり



### 特徴や雰囲気

毎週明るく楽しくやっております。サロンでは絵手紙教室やトランプや脳トレ、最近では健康マージャンも始まりました。エリアは小さいですがグランドゴルフも行っています。ぜひお近くの方はお気軽にご参加くださいね。

### 活動内容

- 囲碁 ○健康マージャン
- グランドゴルフ
- げんき SUGI 体操(火曜日 13:30 ~ 15:00)
- 絵手紙教室 ○音楽療法



### メッセージ

どなたでもお気軽にご参加ください。



**連絡先** 代表・蓮見貞夫  
0480-32-1739

詳細動画は  
こちら▶

## 07 ふれ愛フレッシュサロン

- 開催場所** フレッシュ会館(杉戸3009-63)
- 開催日** 月・火・水・木・金
- 時間** げんきSUGI体操10:00~  
その他午後~
- 頻度** げんきSUGI体操(週3回)  
その他(月1~3回)
- 参加費** 歌声(100円)麻雀(150円)  
手芸(材料費)



### 特徴や雰囲気

70代~80代の方々を中心に活動しています。交流やコミュニケーションの場としても活気に満ちています。同世代の方々との交流を通じて新たな友人を作ることができます。年齢に関係なく、皆さんが快適でリラックスできる環境を提供することを目指しています。私たちと一緒に趣味や興味を共有しながら楽しい時間を過ごしませんか。

### 活動内容

	開催頻度	開催日	時間	備考
げんきSUGI体操	3回/週	火・水・金	10:00~	1・15日休み
手芸教室	2回/月	第2・4火	13:30~	材料費実費
囲碁・将棋	2回/月	第2・4火	13:00~	参加費なし
健康麻雀	2回/月	第2・4木	13:00~	参加費150円
パソコン倶楽部	2回/月	第1・4金	13:30~	参加費なし
歌声サロン	1回/月	第3火	13:30~	参加費100円
映画サロン	1回/月	第3水	13:30~	参加費なし
暮らしの保健室"葉のはな"	1回/月	第2金	14:00~	参加費なし



### メッセージ

居住地問わず、若い方のご参加も大歓迎!気軽に遊びに来てください。



**連絡先** 広報担当・山下園  
090-3427-4588

詳細動画は  
こちら▶

## 08 上田サロンいこいの会

開催場所 上田集会所(杉戸909-1)

開催日 水曜日

時間 10:00~12:00

頻度 月4回 参加費 なし

### 特徴や雰囲気

すべての活動において70代以上の方が多く、風船バレーボールにつきましても、肩や腰に良いと評価をいただいています。現在は12名~18名の参加者があり、徐々にメンバーが増えて賑やかな雰囲気です。

#### メッセージ

コミュニケーションを深めながら、地域の輪を大きく広げたいと思います。



### 活動内容

- ミニグランドゴルフ
- 風船バレーボール
- カラオケ
- 書道



連絡先 上田自治会長・八郷道信  
090-6015-4855 詳細動画は [こちら](#)



## 10 豊サロン21

開催場所 豊後集会所(清地1433-1)

開催日 火曜日

時間 10:30~12:00

頻度 毎週 参加費 あり(100円)

### 特徴や雰囲気

65歳~90歳まで元気な方が集まっています。会場の広さの都合で15名(満席)で行っています。男性4名、女性11名で楽しくやっております。げんきSUGI体操を中心に活動しており、介護予防として、運動したりお話ししたりして、元気で明るい笑い声の絶えないサロンです。もしよろしければ見学にきてください。

#### メッセージ

会場の広さの都合で新しい方は今のところ入会できません。



### 活動内容

- カラオケ
- 体操
- げんきSUGI体操(毎週火10:30~)
- 暮らしの保健室(第1火10:30~)
- 年に3~4回親睦会としてゲーム(ピンボリング、輪投げ、ダーツ等)
- 椅子に座ってやるヨガ(講師有)



連絡先 代表・小山恵子  
080-1276-0875 詳細動画は [こちら](#)



## 09 いきがいサロン

開催場所 元店舗用住宅(杉戸2797-4)

開催日 月・火・水・木・金

時間 9:00~16:00 頻度 毎週

参加費 あり(100円)

### 特徴や雰囲気

若年層とも交流ができる「みんなで作る地域のたまり場」を目的とした空き家を活用した施設コミュニティサロンです。

- ①キッチンスペース:幅広い年代の人たちが料理を楽しむ
- ②交流スペース:地域の誰でも自由に集い交流できる場
- ③憩いスペース:畳敷きのフリースペース
- ④書籍・展示スペース:絵画、手芸作品

元店舗用住宅の広いスペースを活かし、地域の皆様で暮らしのアイデアを提案し、皆で一緒に活動する「みんなでやる楽しさを感じいけがいを創る場」です。

#### メッセージ

ご自分の家の感覚で、気軽に来て貰えれば一番です!



### 活動内容

- 茶話会
- 囲碁
- 将棋
- 料理作り
- 手芸・折り紙等
- 暮らしの保健室(第2水曜日 10:00~11:30)
- げんきSUGI体操(毎週木・金曜日 10:00~11:30)
- 毛筆
- 絵手紙
- 俳句
- 卓球
- ダーツ
- パソコンスマホ教室
- いきがいサロン祭り(例年11月)
- サロン活動の紹介・展示
- バザー
- 野外の野菜の直売



連絡先 代表・浜名 勇  
0480-33-1610 詳細動画は [こちら](#)



## 11 サロンえがお

開催場所 内田団地集会所(杉戸2-13-13)

開催日 水曜日

時間 13:00~16:00

頻度 毎週 参加費 なし

### 特徴や雰囲気

毎日朝にはみんなで集まってラジオ体操を行っております。夏休みには子ども達も参加します。また数年前からボランティアでの小学校の通学路の交通指導なども行っています。茶話会ではみんなのおしゃべりが楽しく、笑顔と元気になれる場所になっています。

#### メッセージ

サロン名の通り笑顔いっぱい活動しています!



### 活動内容

- 茶話会
- ラジオ体操
- 通学路交通指導



連絡先 代表・堀合 ひろ子  
0480-34-7042 詳細動画は [こちら](#)



## 12 サロンなかよし

開催場所 倉松集会所(倉松2-4-34)

開催日 第1・第2・第4 水曜日  
第3 金曜日

時間 13:00～15:00

頻度 毎週 参加費 なし

### 特徴や雰囲気

皆さんいつもニコニコと元気いっぱいで大勢の方々が、毎日元気に過ごせるようにとご参加いただいています。げんきSUGI体操も毎回行われております。運動だけでなく、楽しく健康寿命を延ばしていけるように色んなお話をしながら和気あいあいと活動しています。皆さんが健康でいられるようにサポートいたしますので、ぜひ一緒にご参加ください。

#### メッセージ

私たちと一緒に  
健康寿命を延ばしましょう!



### 活動内容

- 体操 ○脳トレ
- 暮らしの保健室(不定期)
- げんきSUGI体操 (毎回 13:00～15:30)
- リズムダンス ○フラダンス
- お誕生日会 ○クリスマス会
- 新年会
- お花見



連絡先 代表・小手川 輝子  
0480-34-4189

詳細動画は  
こちら▶



## 14 泉サロン

開催場所 泉公民館(宮前37-1)

開催日 水曜日

時間 13:30～14:30  
第1.3.5水 14:30～15:00

頻度 毎週 参加費 なし

### 特徴や雰囲気

70代の元気なシニアが多いです。  
たまに外出イベントやお楽しみ会もしています。



#### メッセージ

男性の方が今はいませんが  
男性の方も大歓迎です。



### 活動内容

- げんきSUGI体操 (水曜日 13:30～14:30)
- 笑いヨガ (第1.3.5水曜日 14:30～15:00)



連絡先 代表・新井 康江  
0480-38-3930

詳細動画は  
こちら▶



## 13 いきいきサロン東

開催場所 大蓮会館(北蓮沼345-1)

開催日 水曜日

時間 13:00～15:00

頻度 毎週 参加費 なし

### 特徴や雰囲気

一番上の方では95歳の方、次には92歳の方も、皆さん週一回の集まりが楽しいと、良く参加いただいています。げんきSUGI体操を中心に活動していますが「無理をしない」「頑張らない」「身体の声に聴く」この3つを大事にしていますので、のびのびと自由に、和やかな気持ちで活動しております。

#### メッセージ

みんなで楽しく活動しています  
お気軽にご参加くださいね。



### 活動内容

- 茶話会 ○カラオケ
- げんきSUGI体操
- 輪投げ ○ダーツ等
- 三百六十五歩のマーチのダンス
- ズンドコ節



連絡先 代表・高田忠男  
080-5414-2984

詳細動画は  
こちら▶



## 15 千歳サロン木野川

開催場所 木野川会館(木野川379)

開催日 火曜日

時間 10:00～11:50

頻度 毎週 参加費 なし

### 特徴や雰囲気

和気あいあいとした地域のシニアの集いです。  
男性が少ないです!



#### メッセージ

どなたでもお気軽に来館し  
活動の様子を見に来てください。



### 活動内容

- げんきSUGI体操(毎週)
- カラオケ(2週に1回)



連絡先 代表・吉浜 孝雄  
0480-38-1532

詳細動画は  
こちら▶



## 16 ふれあいサロンさくら

開催場所 並塚集会所(並塚1068)

開催日 月・火・水・木・金・土

時間 9:30~11:30/13:30~15:30

頻度 毎週 参加費 なし

### 特徴や雰囲気

いつもサロンでは和気あいあいと楽しく、認知症予防のために活動を行っています。70代~90代で活動しており、特に80代の方が多いですが、現在通っている皆さんも、辞められた方も、誰一人認知症になっておらず、はつらつとしており、シニアサロン活動の効果を実感しています。ご参加をお待ちしております。

#### メッセージ

年齢関係なく参加大歓迎です。



### 活動内容

- カラオケ
- 体操
- グランドゴルフ
- 輪投 ○マグダーツ



連絡先 代表・浜田幸子  
0480-38-1548

詳細動画は  
こちら▶



## 18 サロンたんぽぽ

開催場所 倉付集会所(本郷549)

開催日 金曜日

時間 10:00~12:00

頻度 毎週 参加費 なし

### 特徴や雰囲気

地域の皆さんの健康増進のために活動しています。げんきSUGI体操をはじめ、クリスマス会、七夕祭り、お花見会など四季折々の各イベント活動をしています。皆さん「サロンたんぽぽに来るのが楽しみ」と喜んでいただいています。女性が中心で楽しく活動しています。

#### メッセージ

私たちと一緒に  
元気に楽しく活動しましょう。



### 活動内容

- 茶話会 ○手芸・折り紙等
- げんきSUGI体操 (毎週金曜日10:00~12:00)
- クリスマス会
- お花見会



連絡先 責任者・高崎 勇  
0480-32-4700

詳細動画は  
こちら▶



## 17 ふれあいサロンふじ

開催場所 源内集会所(堤根468)

開催日 月曜日 頻度 毎週

時間 体操等 10:00~12:00  
カラオケ13:00~16:00

参加費 あり(100円)

### 特徴や雰囲気

60代~70代の男性参加者の多いサロンです。コロナがない時は年2回そば打会を開催しておりました。町の専門職派遣の方に講演していただき、げんきSUGI体操などを行っています。参加人数が若干減少していますので、新しく来ていただける方をいつでも募集していますので、どうぞお気軽にご参加ください。

#### メッセージ

どなたでも気軽に体験、見学できます。  
体験参加無料です。



### 活動内容

- 茶話会 ○カラオケ
- 暮らしの保健室 (第3月曜日11:00~12:00)
- げんきSUGI体操 (毎週月曜日10:00~12:00)



連絡先 代表・堀江 忠  
0480-38-1984

詳細動画は  
こちら▶



## 19 本郷シニアサロン百日草

開催場所 本郷会館(本郷1138)

開催日 月曜日・木曜日

時間 10:00~12:00

頻度 毎週月曜日 参加費 なし  
第2木曜日  
月2回木曜日

### 特徴や雰囲気

70代、80代の元気な女性のシニアの方が多いですが、半年位前より男性が2名入りとても賑やかになりました。活動場所が少し古く、せまい畳敷なので、使いにくさがありますが、とても楽しく活動しています。

#### メッセージ

サロンにご興味のある方、見学可能ですのでお気軽に来てみてください。



### 活動内容

- 手芸・折り紙等
- 暮らしの保健室
- 茶話会(第2木曜日)
- 出前体操(月2回木曜日)
- げんきSUGI体操(毎週月曜日)
- 趣味としてフラダンス、ウクレレ、マジック等をやっている方に披露していただいています。
- ゲーム、クリスマス会、お楽しみ会など



連絡先 代表・岡田 忠彦  
0480-35-1174

詳細動画は  
こちら▶



## 20 すぎとピアサロン

開催場所 すぎとピア集会室(堤根4742-1)

開催日 木曜日

時間 13:30~14:30

頻度 第1、2、4木曜日

参加費 なし

### 特徴や雰囲気

お元気な方も多く、明るい雰囲気です。  
畳の部屋なので、落ち着いて温かみがあります。



#### メッセージ

お気軽にお越しください。  
ぜひお待ちしております。



### 活動内容

- いきいきあっぷ体操
- げんき SUGI 体操
- その他、映画会、MG 体操  
介護予防体操など



連絡先 杉戸町社会福祉協議会  
0480-33-8192

詳細動画は  
こちら▶



## 22 シニアサロン堤

開催場所 第1~3・土曜 南公民館研修室(堤根4089)  
第4・土曜 南地区集会所

開催日 土曜日

時間 第1~3・土曜 13:30~15:00  
第4・土曜 9:30~11:30

頻度 毎週(第5週はなし)

参加費 なし

### 特徴や雰囲気

南公民館研修室にてげんきSUGI体操とDVDを使用し、ボール体操、タオル体操、ラジオ体操等を行っています。年齢は60~80代まで男性、女性合わせて10~15名位の方が参加しています。南地区集会所では、輪投げや、ダーツなどのレクリエーションを行いコミュニケーションも多く、楽しく活動しています。

#### メッセージ

年齢に関係なくどなたでもお気軽に。  
健康に過ごせるよう一緒に楽しみましょう。



### 活動内容

- げんき SUGI 体操  
(第1・2・3土曜日 13:30~15:00)
- 輪投げ ○ダーツ等



連絡先 代表・福田 紀代美  
0480-34-4774

詳細動画は  
こちら▶



## 21 中央サロン会

開催場所 すぎとピア講座室(堤根4742-1)  
※中央地区に変更になる可能性があります。

開催日 木曜日

時間 18:30~19:30

頻度 月2~3回

参加費 月1,200円

### 特徴や雰囲気

月に2~3回、夜18:30~19:30より、すぎとピアを借りて素晴らしい先生を迎えての楽しい一時間です。自分の身体の為、続ける事が一番ですね。ヨガと言うと難しいポーズを思いがちですが、姿勢を正す、背中が曲がらない様、やさしく指導してくれます。

#### メッセージ

夜でないと参加できないと思っている方  
一度是非、ご連絡ください。



### 活動内容

- 茶話会
- カラオケ
- 姿勢改善ヨガ
- 脳トレ健康体操



連絡先 代表・倉持克江  
090-9813-8834

詳細動画は  
こちら▶



## 23 シニアサロン蔵

開催場所 南公民館(堤根4089)

開催日 金曜日

時間 10:00~11:30

頻度 毎週 参加費 あり(100円)

### 特徴や雰囲気

70代の地域の人たちが毎週集まって、げんきSUGI体操を中心に、男性7名、女性10名のメンバーで活動しています。脳トレ、高齢介護課の講座、お誕生日会等、いろいろ工夫しながら全員参加で行うのが私たちのモットーです。

#### メッセージ

皆様のご参加をお待ちしております。



### 活動内容

- げんき SUGI 体操  
(金曜日 10:00~)



連絡先 代表・佐藤 孝  
090-8013-9891

詳細動画は  
こちら▶



# 何歳になってもげんきすぎる身体づくりを げんきSUGI体操!

「げんきSUGI体操」は、日常生活に必要な筋肉を鍛える介護予防の体操です。重りのついたバンドを手首や足首に巻いてゆっくり上げ下げするなど、6つの動きからなる簡単な体操です。筋力がつくことで身体が軽くなり、動きも楽になり、転倒や骨折の予防にも役立ちます。杉戸町の400人以上の方が参加しており、90歳の方もいます。ぜひみんなと一緒に「げんきSUGI体操」を試してみませんか？

おもりは1本200g  
体力や体調に合わせて  
おもりの数を調整



## げんきSUGI体操の流れ

①重さを変えられる  
重錘バンドを巻いて



②左右の腕を前・横  
上下にゆっくりカウント



③椅子からゆっくり立ち上がり  
ゆっくり座る



何歳になっても  
げんきすぎる  
身体づくりを!

研修を受けた  
サポーターが  
活躍しています!

バンドは無料で  
貸出しています。



⑤ゆっくりカウントし  
左右の足を後ろと横へ

④ゆっくり足をあげ、  
8カウントで足首を反らす



杉戸町による支援

- バンド・おもり無償貸与
- 定期的に理学療法士が支援
- 実施前と3か月後に体力測定
- その後の自主活動のサポート



## 01 さくらげんき



開催場所 高野台西3・4丁目 自治会館「さくら会館」  
(高野台西3-16-13)

開催日 木曜日

時間 10:00~11:00

頻度 毎週 参加費 月100円



### 特徴や雰囲気

60代~90代までの20人で活動しています。少人数のためアットホームな雰囲気で楽しく行っています。



### 活動内容

- げんきSUGI体操
- 脳トレ

### メッセージ

毎週楽しく活動しています!



代表・船川ミチル

## 02 ぽっぽはうす



開催場所 個人宅 (高野台西5丁目)

開催日 月曜日

時間 10:00~

頻度 毎週 参加費 なし

### 特徴や雰囲気

60代~90代までの20人で活動しています。少人数のためアットホームな雰囲気で楽しく行っています。



### 活動内容

- げんきSUGI体操
- 脳トレ

### メッセージ

これからもみんなで  
運動を続けていきます



代表・馬島 由美子

## 03 近津でGO!



開催場所 近津会館 (清地1-1-29)

開催日 水曜日

時間 10:00~11:30

頻度 毎週 参加費 1回100円



### 特徴や雰囲気

げんき SUGI 体操を中心に活動しています。皆さま全員後期高齢者ですが、和気あいあいと活動しています。



### 活動内容

- げんきSUGI体操
- 茶話会(現在休止中)

### メッセージ

みんなで楽しく  
これからも続けていきます!



代表・山崎ミワ

## 04 ひなげしの会



開催場所 神明会館(杉戸2-12-26)

開催日 月曜日

時間 10:00~

頻度 毎週 参加費 なし



### 特徴や雰囲気

コロナ以前は茶話会、お花見など行っていました。これからいろいろ皆さんとお話して食事会等したいと思っています。通常は体操を行う前に世間話等をしております。



### 活動内容

- げんきSUGI体操
- 茶話会

### メッセージ

運動をしたい!という方  
ぜひ参加ください!



サポーター・上原迪子

## 05 高間木サロン



**開催場所** 個人宅(清地6-7-17)

**開催日** 月・木・土曜日

**時間** 10:00~12:00

**頻度** 毎週 **参加費** なし

### 特徴や雰囲気

33歳~90歳まで12名の方が集まり、げんきSUGI体操や独自の運動を行っています。また、参加者一人ひとりの問題改善に取り組んだオリジナルな運動も考えて行っています。



### 活動内容

- げんきSUGI体操
- 昼食会(12月)

### メッセージ

みんなで楽しく  
元気に活動しています!

代表・高間木芳雄



## 07 清寿クラブ

**開催場所** 新清地会館(清地1-1-29)

**開催日** 第1月曜日・第3日曜日

**時間** 月10:00~15:00 日10:00~12:00

**頻度** 月2回 **参加費** なし

### 特徴や雰囲気

平均80歳の皆さんと、暗算やゲーム、椅子に座ってのげんきSUGI体操等を行っています。喜寿、米寿、白寿などの長寿お祝いを楽しみにしています。

### 活動内容

- げんきSUGI体操
- 輪投げ・ビンゴ  
マグダーツ大会
- カラオケ ○頭の体操
- 忘年会・新年会等



### メッセージ

新しい方のご参加も  
お待ちしております!

会長・白石利夫



## 06 わたや



**開催場所** デイサービスわたや(清地3-8-22)

**開催日** 水曜日

**時間** 13:30~14:30

**頻度** 毎週 **参加費** 100円

### 特徴や雰囲気

デイサービスわたや内で、げんきSUGI体操を毎週水曜日に行っています。座りながらできるので80代の方々が楽しみにして、元気に休まず参加されています。



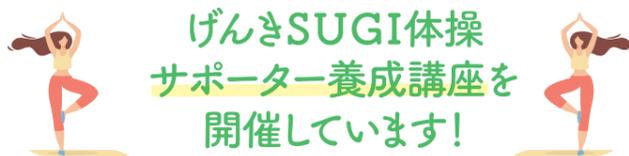
### 活動内容

- げんきSUGI体操
- 茶話会

### メッセージ

みなさんおしゃべりを交えて  
楽しく活動しています。

代表・鈴木千代子



### げんきSUGI体操 サポーター養成講座を 開催しています!

町では「げんき SUGI 体操」を地域と一緒に広めていただくサポーターの養成講座を実施しています。

養成講座では「げんき SUGI 体操」のほか、介護予防の仕組みや効果を学べ、先輩サポーターとの交流も行っています!

「げんき SUGI 体操」は、地域の集会所等で行うので気軽に徒歩で通え、仲間と一緒に楽しく続けられます。ご近所のつながりや支え合いが深まるのも魅力的!

あなたもサポーターになり、自治会やシニアサロン、老人クラブや地元の集会所でげんき SUGI 体操をはじめませんか!

※開催については、高齢介護課地域包括支援センター担当へお問い合わせください



# げんきSUGI体操実施団体



地区	団体名	会場	実施日	時間
西	高野サロンかわせみ	高野団地集会所(下高野1-7)	月曜日	10:00~
	サロン大栄	大栄団地集会所(下高野623-131)	火曜日	13:30~
	下野ふれあいサロン	下野集会所(下野895-2)	水曜日(第4以外)	10:00~
	さくらげんき	高野台西3・4丁目 自治会館 「さくら会館」(高野台西3-16-13)	木曜日	10:00~
	ぽっぽはうす	個人宅(高野台西5丁目)	月曜日	10:00~
中央	ふれ愛フレッシュサロン	フレッシュ会館(杉戸3009-63)	火・水・金曜日	10:00~
	いきがいサロン	いきがいサロン(杉戸2797-4)	木・金曜日	10:00~
	豊サロン21	豊後集会所(清地1433-1)	火曜日	10:30~
	近津でGO!	近津会館(清地1-1-29)	水曜日	10:00~
	ひなげしの会	神明会館(杉戸2-12-26)	月曜日	10:00~
	高間木サロン	個人宅(清地6-7-17)	月・木・土曜日	10:00~
	サロンなかよし	倉松集会所(倉松2-4-34)	第1・2・4水曜日 第3金曜日	13:30~
	わたや	わたや(清地3-8-22)	水曜日	13:30~
	清寿クラブ	新清地会館(清地1-1-29)	第1月曜日 第3日曜日	10:00~
	いきいきサロン東	大蓮会館(北蓮沼345-1)	水曜日	13:30~
泉	泉サロン	泉公民館(宮前37-1)	水曜日	13:30~
	千歳サロン木野川	木野川会館(木野川379)	火曜日	10:00~
	ゆうゆう健康クラブ	緑ヶ丘自治会館(目沼137-93)	金曜日	14:00~
南	ふれあいサロンふじ	源内集会所(堤根468)	月曜日	10:00~
	すぎとピアサロン	すぎとピア(堤根4742-1)	第1・2木曜日	13:30~
	本郷シニアサロン百日草	本郷会館(本郷1138)	月曜日	10:00~
	サロンたんぽぽ	倉付集会所(本郷549)	金曜日	10:00~
	シニアサロン蔵	南公民館(堤根4089)	金曜日	10:00~
シニアサロン堤	南公民館(堤根4089)	土曜日	13:30~	

問い合わせ：高齢介護課 地域包括支援センター担当(内線 302・303)