

すぎスポ情報



▲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!)

●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 (貸出可) またはバスタオル

通年
大好評

●健康体操教室 (通年)

日時 毎週木曜日 10時10分～11時30分 (第5週休み)
持ち物 運動着、室内履き、飲み物等

通年
大好評

吉村 睦子先生



国や自治体でも、健康寿命を伸ばすためにいろいろな取組が行われていますが、やはり毎日の食事や運動、睡眠、そしてストレスをためこまないことが大切です。
まずは、普段の生活の中に少しずつ運動を取り入れてみませんか？この体操は、初めての方でも気軽に楽しくできる内容です。自分の体調に合わせて、無理なく続けられるようにしていますのでご安心ください。おしゃべりをしながら、笑いながら、ストレス発散！身体を動かして、少しずつ筋力アップ！一緒に楽しく始めましょう！

すぎスポ初心者講習会

●ターゲットバードゴルフ初心者講習会

ターゲットバードゴルフとは、高齢者向けの簡易ゴルフです。日本で考案されたスポーツで、初心者でも手軽に楽しめます。指導員 (男子4名・女子2名) が指導しますので気軽に体験会にご参加ください。

日時 6月6日(金)・8日(日) 9時～11時30分 (全2回)
場所 杉戸町本島ターゲットバードゴルフ場 (杉戸町大字本島 大島新田調節池の下池)
内容 指導員よりショットの基本・ホールイン技術・コースラウンドレッスン
※詳細は、ホームページ (右記QRコード) をご覧ください。
対象 町民および近隣住民 参加費 500円 (保険料等)
持ち物 動きやすい服装・飲み物 (用具は、用意します)



初心者
歓迎

すぎスポ会員募集 (すぎスポ入会金 1,000円)

●フロアカーリング

氷上のカーリングをフロアで気軽に楽しめます。いつでも体験できますのでお問合せください。
日時 毎週日曜日 10時～11時30分
場所 高野農村センター
会費 500円/月 (その他保険料 任意)



気軽に
カーリング

お知らせ

各種団体やサークルなどからの暮らしに役立つ情報掲示板

(掲載内容が変更となる場合があります。詳しくは担当までお問合せください。)

催し

杉の子吹奏楽団 ファミリーコンサート

▼日時 5月18日(日) 13時30分 (開場13時) ▼場所 生涯学習センター多目的ホール ▼内容 演奏曲目：夢をかなえてドラえもん、ケセラセラ、響きの森ほか ▼入場料 無料 ▼問合せ 新井 日 090・1540・3560

県立宮代特別支援学校 学校公開

▼日時 6月4日(水) 10時～12時 (受付9時30分～9時50分) ▼場所 県立宮代特別支援学校 ▼内容 学校概要および教育内容等の説明、校内見学等 ▼対象 入学・転学を考えている

▼日時 6月6日(金) 10時30分～11時30分 ▼対象 0・1歳児の親子 ▼内容 室内遊び、親同士の交流と、子育てアドバイザー「親子ふれあい遊び」 ▼定員 20組

「共通事項」

▼費用 無料 ▼申込方法 ホームページトップにある「WEB予約」から申込 ▼問合せ 杉戸白百合幼稚園 ☎32・3641

杉戸町美術家協会 工芸展

▼日時 5月21日(水)～25日(日) 10時～17時 (初日は13時～17時、最終日は10時～16時) ▼場所 ギャラリー小径 ▼内容 工芸部門による展示、体験講座等 ▼問合せ ギャラリー小径 ☎32・0032

▼日時 5月24日(土) 17時45分～19時30分 (雨天決行) ▼場所 木野川公園 ▼費用

杉戸宿案内人と歩く 「杉戸宿めぐり」

▼日時 ①5月29日(木)、②6月14日(土) 9時30分～12時 ▼集合・解散場所 流燈ふれあい館 ▼定員 15名 (申込順) ▼参加費 200円 (保険代含む) ▼申込期限 ①5月26日(月) 12時、②6月11日(水) 12時 ▼その他 小雨決行 (荒天時中止の場合、前日連絡)

用 無料 ▼主催 社会福祉法人じりつ ▼問合せ 杉戸町観光協会 ☎53・4571



▼申込・問合せ 杉戸町観光案内所 ☎070・4455・5449 (9時～16時、水・木を除く)、杉戸町観光協会 ☎32・3719 (平日9時～17時)

埼玉労働局からのお知らせ

春日部労働基準監督署およびハローワーク春日部の庁舎が移転します。移転後の所在地、業務開始日は次のとおりです。

所在地 春日部市粕壁東1-20-30
春日部労働総合庁舎
労働基準監督署2階 ハローワーク3階



業務開始日 春日部労働基準監督署 6月2日(月)
※5月30日(金)は臨時閉庁
ハローワーク春日部 6月9日(月)
※6月6日(金)は臨時閉庁
☎ 春日部労働基準監督署 ☎048 (735) 5471
ハローワーク春日部 ☎048 (736) 7611 (51#)

STOP THE 不法電波!

6月1日～10日は、「電波利用環境保護周知啓発強化期間」です。電波のルールはみんなで守りましょう。

☎ 総務省関東総合通信局
●不法無線局による混信・妨害
☎03 (6238) 1939
●テレビ・ラジオの受信障害
☎03 (6238) 1945

催し

募集

会員募集

教室

案内

コミュニティセンター
東公民館 ☎38・2533
☎53・7400