



▲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、ヨガマット（貸出可）

通年
大好評

●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）

通年
大好評



「腰がラクになりました！」
「肩こりが減って夜もよく眠れるようになりました。」
というお声をいただいています。
まずは、トライ！そして楽しく続けましょう。



■すぎスポ初心者講習会

●スポーツ吹矢初心者講習会

スポーツ吹矢は、日本で誕生した新しい健康スポーツです。円形の的をめがけて、息の力で矢を放ちその得点を競います。腹式呼吸を基本としたこの競技は、どなたでも無理なく始める事ができ、ゲーム感覚で楽しく、かつ安全に取り組んでいただけます。健康づくりやリフレッシュに最適なスポーツ吹矢をあなたもぜひ体験してみませんか。お気軽にご参加ください。

日時 6月14日・21日・28日(土) 全3回 11時～12時 杉戸小学校体育館ミーティングルーム
6月25日・7月2日(水) 全2回 13時30分～15時 西公民館

対象 町民および近隣住民

内容 指導員による腹式呼吸を取り入れた基本動作の指導

持ち物 室内履き（※西公民館は室内履き不要）、飲み物



集中！
的を狙え

●インディアカ初心者講習会

バドミントンコートで、レシーブ・トス・アタックと羽のついたボールを打つ、簡単なスポーツです。

日時 7月4日・11日・25日(金) 19時～21時（全3回）

場所 杉戸中学校 対象 町民および近隣住民、一般・高齢者 ☆親子で参加大歓迎

内容 指導員によるルール説明、基本動作確認、ゲーム

持ち物 動きやすい服装、室内履き、飲み物



気軽に
楽しく

■すぎスポ会員募集（すぎスポ入会金 1,000 円）

●詩吟教室

趣味の会です。皆で楽しく吟じましょう！

日時 毎月 第2・4週水曜日 10時～12時 場所 高野農村センター

対象 町民および近隣住民 参加費 500円／月 持ち物 筆記用具、飲み物



会員募集

－ 6月23日～29日は男女共同参画週間です！ －

令和7年度キャッチフレーズ

誰でも、どこでも、自分らしく

問合せ 人権・男女共同参画推進課 内線217

男女が、互いにその人権を尊重しつつ喜びも責任も分かち合い、性別にかかわらず、その個性と能力を十分に発揮することができる男女共同参画社会の形成に向けて設けられた啓発週間です。

人権それは
愛

AIと人間の共存について

AI（人工知能）の技術発展に伴い、私たちの生活やビジネスは大きく変わってきています。日常生活におけるAIの活用例としては、スマートフォンの音声アシスタント機能が挙げられます。スマートフォンに話しかけることで、天気予報の確認、アラームのセットなどができるだけでなく、簡単な質問に対する回答や提案を受けることができるようになりました。一方、ビジネスにおいても、チャットボット（人間の会話をシミュレートして自動的に返答するコンピューター・プログラム）を導入することで、オペレーターの負担や人件費の削減が可能になるため、様々な企業でAI技術が導入されています。

しかしながら、残念なことにAI技術を悪用することで、様々な問題も起きています。その一つに、人権侵害問題があります。最近では、政治家や著名人の動画像を細工した偽物をインターネット上に拡散させる「フェイクニュース」と呼ばれる問題が発生しています。さらに、学生間で同級生などの偽の画像を作成し、通信アプリで共有、拡散されていたという事件もあり、深刻な社会問題となっています。

AI技術の発展により、私たちの生活が向上した点は多分にあります。が、気が付かないうちに他者の人権を侵害しないように注意しなければなりません。また、インターネットの情報は、正しいものばかりではなく、嘘や間違い等も多いため、情報の真偽を判断する能力を身に付けることが大切です。

問合せ 社会教育課 人権教育担当 内線482 / 人権・男女共同参画推進課 内線217

～あなたの経験を、町政に活かしてみませんか～ 女性人材リスト登録者を募集します！

問合せ 人権・男女共同参画推進課 内線217

町の審議会等へ女性委員を積極的に登用するため、新たな人材の発掘を目的として、「女性人材リスト」への登録者を募集します。自薦、他薦を問いませんので、多くの女性の登録をお待ちしています。

「登録カード」は人権・男女共同参画推進課または町ホームページ（右記QRコード）で取得できます。



対象 町内在住または在勤する18歳以上の方で、次のいずれかの要件を満たす方

- ◆各種団体や勤務先で社会活動を行っている方（学校、幼稚園、保育園等のPTA・保護者会等の現役員および経験者）
- ◆町内の女性を中心となって活動している団体・グループのリーダーまたは経験者
- ◆あらゆる分野の有識者および有資格者
- ◆その他町政や地域の発展に熱意をもって貢献できる方