



▲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 毎月第1～3週水曜日
13時～14時15分

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

●おもしろサイエンス実験教室

～ピカッとひらめく!ふしぎな電気のチカラ～

日本工業大学服部邦彦教授による「生活に使われている身近な電気」
について、実験と体感を交えながらお見せします。夏休みの宿題の
ヒントになるかもしれません。

日時 8月3日(日) 11時～12時

場所 エコ・スポいずみ 多目的スペース

内容 『生活に使われている身近な電気』についての実験・体感

対象 杉戸町小学4年生～6年生 30名程度

※締切日 8月1日(金) 15時まで (定員30名となり次第締切)

参加費 無料

持ち物 筆記用具、水筒 (飲み物)

講師 服部 邦彦 教授



実験教室



●スポーツ縁日開催予定

日時 8月24日(日)

場所 エコ・スポいずみ 多目的スペース・フリースペース・ミーティングスペース

詳細につきましては広報すぎと8月号に掲載します。



速報

■すぎスポ会員募集 (すぎスポ入会金 1,000 円)

●卓球

小学校からの段階的な指導を通じて、中学校の部活でも活躍できるよう丁寧にサポートします!!

日時 毎月土曜日 13時～15時 場所 杉戸小学校

対象 町内および近隣の小学生 ※小学3年生以上大歓迎!

参加費 1,000円/月 持ち物 動きやすい服装、運動靴、飲み物



会員募集

●ディスクゴルフ

公園を歩きながら、フライングディスクをゴールに入れるスポーツです!

日時 毎週火曜日 10時～12時 場所 倉松公園

対象 町民および近隣住民

会費 500円/月 持ち物 動きやすい服装、運動靴、飲み物



会員募集

▶ お子様の用事でお越しになる際は母子健康手帳をお持ちください

ヘルスメイトの料理教室 ～さわやかメニューで暑さをのりきろう～

ヘルスメイト (食生活改善推進員) と一緒に、簡単・
おいしい・ヘルシーな料理を作りましょう!

日時 7月25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 新しょうがごはん、あじのごまマヨ焼き、夏野菜
のマリネ 他

定員 15名 ※定員になり次第締切

費用 400円

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避けて
ください)

申込 7月18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

乳幼児健診

名称	対象	実施日
3～4か月児健診	令和7年4月生	8月20日(水)
9～10か月児健診	令和6年10月生	8月26日(火)
1歳6か月児健診	令和6年1月生	8月6日(水)
3歳児健診	令和4年3月生	8月27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。

乳がん・子宮頸がん個別検診

	乳がん	子宮頸がん
対象	40歳以上で奇数月生まれの女性	20歳以上で奇数月生まれの女性
	[がん検診無料クーポン券]該当者	
内容	視触診、マンモグラフィ(乳房X線検査)	子宮頸部の細胞診、視診・内診
費用	1,500円	1,200円
	[がん検診無料クーポン券]該当者は無料	
実施期間	令和7年7月1日(火)～令和8年2月28日(土)	
会場	各実施医療機関	
実施医療機関	東埼玉総合病院 ☎(40)1420 春日部中央総合病院 ☎048(736)1221 庄和中央病院 ☎048(746)3122	玉井医院 ☎(33)2464 ワイズレディースクリニック ☎(44)0555 春日部中央総合病院 ☎048(736)1221 ※長岡産婦人科医院については、6月末の閉院に伴い実施はありません。
申込	実施医療機関に直接予約をしてください。 受付時間等については、年間計画表「げんきになるゾウ～」P6をご覧ください。	

※受診の際、本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など住所・氏名・生年月日が確認できるもの)と健康保険証をお持ちください。

6月20日から7月19日までは 「ダメ。ゼッタイ。」普及運動実施期間です

大麻・覚醒剤・麻薬・危険ドラッグなどの薬物乱用が
深刻な社会問題となっています。

これらの薬物を乱用すると、自分の意志では止めるこ
とが難しくなってしまう、自分の体や心をむしばむだけ
でなく、家族や周りの人々にも大きな影響を与えます。

薬物乱用防止の輪を広げるためには、県民の皆さんの
薬物乱用防止に対する正しい理解が必要です。

県では、「彩の国さいたま『ダメ。ゼッタイ。』普及運
動」として薬物乱用防止を呼び掛ける街頭キャンペーン
および薬物乱用防止を目的とする国連支援募金活動を実
施します。

薬物乱用の正しい知識を身につけ、薬物乱用から自分
自身を守りましょう。また、薬物でお困りの方は、ご相
談ください。

☎ 幸手保健所 ☎(42)1101

カンタン☆離乳食教室

日時 7月29日(火) 10時～11時30分

内容 離乳食の進め方、5～8か月頃の離乳食の作り方
(デモンストレーション)、離乳食の試食(保護者
のみ)

定員 10名 (申込順)

持ち物 筆記用具、室内履き、抱っこひも

申込 7月22日(火)までに電話で保健センターへ