



▲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



●フロアカーリング講習会

氷上のカーリングを床で気軽に楽しめます。こどもから高齢者まで、初めての方大歓迎です。

日時 10月5日(日) 10時～12時 内容 指導員によるルール説明・ゲーム

対象 町民および近隣住民 持ち物 室内履き、飲み物



気軽に
カーリング

すぎスポ会員募集（すぎスポ入会金 1,000 円）

●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、狭い場所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。気軽に体験会へご参加ください。

日時 10月3日(金)・5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 大島新田調整池の下池）

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・材料費・参加費等）

持ち物 動きやすい服装、飲み物（用具は用意します）

締切日 10月1日(水) 16時



会員募集

●杉戸体操クラブ

杉戸中学校体操部と一緒に、質の高い器具を使って楽しく活動しています。
部員や体操経験のある保護者がコーチとなり、丁寧に指導します。
体験はいつでも受付けていますので、ご興味のある方はお気軽にお問合せください！

日時 平日月曜日～金曜日（水曜日は除く）17時～19時

土曜日・日曜日いずれか1日（学校の部活動に準じます）

場所 杉戸中学校体育館

対象 町民および近隣住民 小・中学生（小学3年生以上歓迎!）

会費 3,000円/月

問合せ ☒ sugito.gymnastic.club.523@gmail.com（小林）



会員募集

申込・問合せ

杉戸町コミュニティセンター
☎ (53) 7400



2025年後期ココティスクール 予約開始！

ココティスクール（ココスク）とは？

「文化・芸術」「健康・福祉」「生活・実用」など幅広いジャンルの講座を提供する学びの場です。

2025年後期（2025年10月～2026年3月）もたくさんの講座をご用意しておりますので、ぜひご興味のある講座に参加してみてください。

講座カリキュラム

ココスクの講座には、大きく分けて6つの種類があります。それぞれの種類の中で、多彩な講座が開講されており、ご自身の関心に合わせて好きな講座を受講することができます。

特別講座

専門家を招いた講演会形式の講座や地域の学校と連携した講座です。



▲(例)篠笛づくり講座

杉戸学

杉戸町の歴史・文化について、座学とフィールドワークを通して学びます。



▲(例)杉戸の歴史を学ぼう

町民企画講座

町民や近隣にお住まいの方が講師となり、多彩な趣味・教養の講座を企画しています。



▲(例)みんなのイスヨガ

生活サポート講座

スマートフォンの操作やお金に関する話など、日常生活で役立つ知識を身に付けられます。



▲(例)スマホ教室

地域活動支援講座

地域活動をされている方や、これから地域活動を始めようとする方に向けた講座です。



▲(例)フードパントリー活動

創業支援講座

創業に関するノウハウや事例を学ぶ講座です。創業を目指す方には、伴走型支援も行います。



▲(例)スチコン*体験会

※スチームコンベクションオープン

●予約方法（参加する講座ごとに予約が必要となります）

STEP 1

気になる講座を探そう！

各公共施設に置いてあるココスクパンフレットや、町ホームページから、興味のある講座を探してみましょう。



町ホームページ



パンフレット表紙

STEP 2

予約は電話かインターネットから！

杉戸町コミュニティセンターへ電話（☎53-7400）か、ココスク予約サイトからお申し込みください。初回は登録が必要です。



ココスク予約サイト