

■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 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



●パラスポーツ大会

ボッチャ・フライングディスク・ダーツなどをスタンプラリー形式で楽しめます。
健常者の方もパラスポーツを体験できますので、ご参加お待ちしております。

日時 10月21日(火) 10時～12時

締切日 10月20日(月) 15時まで ※当日、見学・体験参加できます。

対象 町民および近隣住民 障がい者・健常者

募集人数 30名程度 参加費 無料（参加賞あり） 持ち物 運動着、室内履き、飲み物



参加賞
あり

●初心者スポーツ吹矢体験会

手軽なスポーツ吹矢で健康長寿を目指しましょう！基本動作に腹式呼吸を取り入れた
新しい健康スポーツです。自分にピッタリなスポーツが見つかるかも！？お気軽にご参加ください。

日時 10月22日(水) 12時45分～13時45分

対象 町民および近隣住民 参加費 無料（参加賞あり）

持ち物 室内履き、飲み物 ※用具はお貸しします。

同時開催 スポーツ吹矢交流大会（参加費等参加条件があります。詳しくは、すぎスポ事務局まで）



参加賞
あり

●ボッチャ・卓球教室

ボッチャと卓球の両方を一緒に楽しめます。ルールを知らない方でも楽しく体験できます。
初めてやる方もぜひご参加ください。競技・ルールについても教えます。お気軽にご連絡ください。

日時 11月11日・18日

12月2日・9日・16日・23日

火曜日 10時～12時（全6回）

対象 町民および近隣住民

持ち物 飲み物、室内履き



気軽に
体験

ボッチャは、パラリンピックで日本がメダルをとり、近年人気が急上昇しています。
初めての方でも楽しくプレーできます。お気軽にご参加ください！！

※日程が変更になる場合があります。参加前にご確認ください。

■すぎスポ会員募集（すぎスポ入会金 1,000 円）

●詩吟教室

大きな声を出して、皆で楽しく詩吟を吟じましょう！
趣味の会です。健康維持にも役立ちます。お気軽にお問合せください！

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 若干名

参加費 500円／月 持ち物 室内履き、筆記用具、飲み物



会員募集

10月は食品ロス削減月間です

問合せ

産業振興課 商工観光担当 内線305

食品ロスを減らそう！



まだ食べることができたのに捨てられてしまった食品・食材のことを「食品ロス」といいます。
食品ロスを減らすためには「もったいない」の気持ちを持ち、行動することが大切です。
家庭だけでなく買い物や外食の場面など、日々のちょっとした心がけから食品ロス削減に取り組みましょう。

▶ 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

骨粗しょう症・乳がん・子宮頸がん・大腸がん検診 保育あり（予約制）

	骨粗しょう症	乳がん	子宮頸がん	大腸がん
対象 〔令和8年 3月31日 現在の年齢〕	20歳以上の 女性	40歳以上で ・奇数月生まれの女性 ・昨年度受診していない偶数月生まれ の女性 41歳の女性（6月初旬に無料クーポン 券送付）	20歳以上で ・奇数月生まれの女性 ・昨年度受診していない偶数月生まれ の女性 21歳の女性（6月初旬に無料クーポン 券送付）	40歳以上の 男女
内容	超音波による 骨密度測定	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	便潜血検査 （2日分）
費用	300円	1,200円	600円	400円
		「がん検診無料クーポン券」該当者は無料		
実施日	乳がん・子宮頸がん検診 11月20日(木)の午後 骨粗しょう症・乳がん・子宮頸がん・大腸がん検診 11月21日(金)の午後			
会場	保健センター			
申込	【インターネット先行予約】 インターネット予約は受付時間をお選びいただけます！ 「杉戸町がん検診 インターネット予約」で検索または右二次元コードから！ （スマートフォン以外の携帯電話からはご利用いただけません） ※申込締切は実施日より異なりますので、申込画面でご確認ください。 【電話・窓口予約】 保健センター ☎（34）1188へ			



◆詳細は、令和7年度保健センター年間計画表「げんきになるゾウ～！」P5～6をご覧ください。

◆胃・肺・大腸・前立腺がん集団検診(11月、12月)の申込についても令和7年度保健センター年間計画表「げんきになるゾウ～！」P5～6または広報すぎと9月号をご覧ください。

①各種検診は年度内（4月～翌年3月）に1回のみです。

乳がん・子宮頸がん検診は、個別検診か集団検診のどちらかを選んで受診してください。

②次の方は受診費用が免除です。

▶70歳以上の方

▶世帯全員が町民税非課税の方：検診実施日の10日前までにマイナンバーカード、運転免許証等の官公庁が発行する顔写真付き本人確認書類を持参の上、保健センターで手続き（顔写真のないものについては、健康保険証・年金手帳・通帳・診察券等あわせて2点以上を持参）

▶生活保護受給の方：検診当日、受給証を提示

③下記の方は検診を受けられません。

- | | |
|---------|---|
| 乳がん検診 | ▶妊娠中または妊娠の可能性のある方 ▶授乳中の方・断乳後6か月未満の方
▶乳房手術後経過観察中の方 ▶乳房生検後1年以内の方 ▶乳房豊胸術を受けた方
▶自力で10分程度立位が保持できない方 ▶心臓ペースメーカー等医療機器が前胸部に入っている方
▶心臓、肺等の上半身の手術創や骨折が完治していない方 |
| 子宮頸がん検診 | ▶生理中の方 ▶妊娠中または妊娠の可能性のある方 ▶子宮全摘出術を受けた方 |
| 大腸がん検診 | ▶生理中の方 ▶出血を伴う痔の方 |

※いずれの検診も、症状がない方が対象です。症状がある方は医療機関を受診してください。

※現在治療中の方は受診できませんので、主治医にご相談ください。