



▲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

●ノルディックウォーキング講習会

ノルディックウォーキングの基本動作や、用具の使い方、歩き方指導の後、エコ・スポ近郊を
散策します。姿勢を保ちながら、膝や腰の負担を減らしてウォーキングできます。

日時 11月26日(水) 13時～14時30分

対象 町民および近隣住民 募集人数 20名程度（用具貸出できます。） 参加費 無料



参加賞
あり

●杉戸宿ウォーク2025

日時 11月30日(日) 受付 9時30分～10時出発、14時30分頃解散予定

集合解散場所 杉戸小学校体育館 正面玄関前

※雨天中止（中止連絡は、当日8時以降にすぎスポホームページにて確認ください。）

内容 約8キロウォーキング!! 秋満喫！スポーツ体験&柿狩り

コース スタート・杉戸小学校体育館 → 倉松公園（ディスクゴルフ）→ 大島新田調節池（TBG体験）→
小川道場（昼食）→ 田原ぶどう園（柿狩り）→ ゴール・杉戸小学校体育館

対象 町民および近隣住民 参加費 1,000円（保険料等含）参加賞あり!!

昼食 当日はお蕎麦のご用意ができませんが、別途500円にて他店のお弁当をご注文できます。
その他持ち込み可。

持ち物 歩きやすい服装、飲み物

募集人数 25名程度（申込受付11月26日(水)15時締切）★たくさんのご参加お待ちしております。



■すぎスポ会員募集（すぎスポ入会金 1,000 円）

●ボウリング

楽しい仲間と練習ができます。年数回大会を実施しています。お気軽にご参加ください。

日時 毎月第1・3・4木曜日 14時～16時

場所 ビッグボウル杉戸 会費 500円／月（その他保険料、別途ゲーム代）



会員募集

ふとつちよの母には小さき茄子の牛
松田 英雄
揺る月に命溶けだす露天の湯
武藤 芳夫
ジェノサイド家族も銃弾秋のガザ
西松 洋子
ままごとの今日のお菜は赤まんま
駒田 美津子
身に沁むや命の法話説く和尚
野口 千晴
コスモスの風に吹かれてラビリンス
古賀 康子
十五夜の里に浮かぶや茅葺き家
矢仲 勝
何度となく外に出でては無月かな
岡 薫子
つくつくし尽きる命を鳴きつくす
浜名 勇
秋天へ笑顔向ければ夢叶ふ
佐々木 史女
空気ほど旨きもの無し里の秋
相馬 治枝
研ぎあげし包丁の切れ涼新た
毛利 維子
生返事ばかりしてゐる残暑かな
新田 雄悦
新涼の駅に降り立つ一人旅
鈴木 義雄
沈みゆく夕陽の早し風は秋
千葉 清美
はしやぐら高原駅の夏帽子
佐川 喜亮
新涼や旧き医院の白き壁
野坂 潭

俳句

このコーナーは、公民館で活動する「光風会」「杉風会」による投句を掲載しています。

▶ 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

乳幼児健診

名 称	対 象	実 施 日
3～4か月児健診	令和7年8月生	12月10日(水)
9～10か月児健診	令和7年2月生	12月9日(火)
1歳6か月児健診	令和6年5月生	12月3日(水)
3歳児健診	令和4年7月生	12月24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。

母と子のつどい～クリスマス飾りを作ろう～

母子愛育会によるお遊び会を行います。ぜひ、親子で
参加してください。一緒に楽しく遊びましょう！

日時 12月8日(月) 10時～11時

場所 保健センター2階 研修室

対象 未就園親子 その他 事前予約不要

歯科講演会
「おくちの健康からはじめる
からだ元気アップセミナー」

歯周病と全身の疾患の関係、口腔ケア等について歯科
衛生士の資格を持つ医学博士による講演会です。

※終了後、血管年齢測定・ベジチェックができます！

日時 12月18日(木) 10時～11時

場所 保健センター1階 健診室

定員 30名 ※定員になり次第締切

申込 12月11日(木)までに保健センターへ電話

プレコンセプションケアに関する
お知らせ

プレコンセプションケアとは？

妊娠する・しない、年齢、性別にかかわらず、
健康や将来のライフプランを考えていくこと。



プレコンセプションケア相談センター埼玉【ぶれたま】

生理痛、見た目や身体の変化、避妊、性感染症等、思
春期のからだやこころの悩みに助産師がお答えします。

電話相談 ☎048 (799) 3613

受付時間 月・金曜日 10時～15時
第1～4土曜日 11時～15時、
16時～19時



保健センター
（健康支援課）
☎ (34) 1188

ヘルスメイトの料理教室
～高齢期のフレイル予防～

日時 12月3日(水) 10時～13時30分

場所 保健センター2階 調理実習室

内容 フレイル予防の講話、調理実習

献立 野菜たっぷり焼き鮭の南蛮漬け 他

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）

定員 15名 ※定員になり次第締切

申込 11月26日(水)までに保健センターへ電話

主催 杉戸町食生活改善推進員協議会

※食物アレルギー対策（材料の代替や除去、器具の使い
分けなど）は行っておりません。使用食材の詳細につ
いては保健センターへお問合せください。

食事バランス教室(全3回)

気になる検査値、管理栄養士が食事で改善する効果的
なポイントをお伝えします。（1回のみの参加も可）

日時 ①今日からできる高血糖予防のコツ

12月4日(木) 10時～11時

②ここがポイント！高血圧予防

12月11日(木) 10時～11時

③意外と知らないコレステロールと食事の関係

12月15日(月) 10時～11時

場所 保健センター1階 健診室

対象 町内在住の方

持ち物 筆記用具、健診を受けている方はその結果（血
圧・血糖・血清脂質の結果が分かるもの）

定員 各回15名（申込順、定員に達し次第締切）

申込 各開催日の1週間前までに保健センターへ電話

初回献血！お友達＆ご家族紹介キャンペーン

県と県赤十字血液センターでは「初回献血！お友達＆
ご家族紹介キャンペーン」を実施しています。献血経験
者が献血未経験の方（友達や家族等）と一緒に献血にご
協力いただくと、記念品がもらえます！

対象 献血経験のある県民と献血未経験の県民が一緒に
献血会場へ来場し、献血を申込まれた方

期限 11月30日(日) ※記念品が無くなり次第終了

場所 県内献血会場

☎ 埼玉県保健医療部薬務課 ☎048 (830) 3635

埼玉県赤十字血液センター ☎048 (684) 1511