

げんきSUGI体操サポーター養成講座の受講者を募集します！

げんきSUGI体操は、おもりの数を調節できるバンドを使う簡単な体操で、日常生活に欠かせない足・腰・腕等の筋力を鍛えることができます。

現在、町内26グループで取組まれています。
あなたもげんきSUGI体操をはじめてみませんか。

会場 すぎとピア

時間 13時30分～15時30分

対象 ・町内在住で介護予防に関心がある方（年齢不問）
・げんきSUGI体操を実施している・立ち上げを検討しているグループの方
・げんきSUGI体操サポーター認定を受けており、改めて学びたいサポーター

定員 20名程度

※定員を超える場合は、1団体の人数を調整

費用 無料

講師 げんきSUGI体操アドバイザー（理学療法士）

申込 9月9日(水)までに、担当窓口もしくは電話
※定員に満たない場合、期間後も受付けます

申込・問合せ 高齢介護課
地域包括支援センター担当
内線302・303



日程（各日水曜日・全8回）

	日付	内容
1	9月30日	
2	10月7日	・介護予防の必要性・効果
3	10月14日	・体力測定（2日目、7日目）
4	10月28日	・げんきSUGI体操の実技、習得
5	11月4日	・先輩サポーターとの交流
6	11月11日	・地域づくりについて
7	11月18日	など
8	11月25日	

※6回以上参加で「げんきSUGI体操サポーター証」を交付

みんなで楽しく脳トレ・コグニサイズ 脳とカラダのリフレッシュ教室を開催します

認知症について正しく理解し、認知症予防の生活習慣を身につけるための教室を開催します。
みなさんで楽しく認知症を予防し、いつまでもイキイキとした生活を送りましょう！

対象 町内在住の方（おおむね65歳以上の方）

内容 認知症についての基礎知識、認知症になりにくい生活習慣、脳トレ・頭と体を使った認知症予防体操（コグニサイズ）等

定員 各会場20名 ※申込順

日程 各会場 1コース4日間実施

会場	曜日	日付	時間
カルスタすぎと	水	10月7日・14日・21日・28日	
すぎとピア	木	10月8日・15日・22日・29日	10時～11時30分
泉公民館	金	10月9日・16日・30日、11月6日	

申込 9月8日(火)～ 担当窓口または電話

申込・問合せ 高齢介護課
地域包括支援センター担当
内線302・303

「コグニサイズ」とは？

コグニション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせた造語です！軽い運動と頭の体操を同時に行い、認知症の予防を目指します。



Instagramと連動

杉戸町の魅力を写真や動画で伝える町公式Instagram！毎月の広報紙をさらに深掘りするような動画も配信しています。



今年の5月号は
アグリパーク特集！



インスタでは
動画で紹介！

みんなに優しく

読みやすい書体のUD（ユニバーサルデザイン）フォントを使用しています。再生紙や大豆インクを使用し、環境にもやさしい広報紙です。



耳で楽しむ「声の広報」

広報紙の音訳版を町ホームページで公開中！
役場総合窓口でCD貸出も行っていきます。

協力：音訳ボランティア「あいうえお」



スマートフォンで楽しむ

毎月1日、スマホアプリに広報紙が配信！
いつでもどこでも広報紙が読めます。



マチイロ

広報特派員

特派員さんが取材した地域話題を毎月掲載！
載せきれなかった記事は町ホームページに掲載しています。



広報すぎとの未来予想図は？

近年、コロナ禍などを経て、大きく社会のあり方が変わりました。変化を特に感じるのは、デジタル化の進歩です。町でも、アプリやSNS、LINE等を駆使し、情報伝達の多様化に対応しています。

次の節目となる800号は、8年後の2034年になる予定です。これからも時代に合わせ、皆さんが情報を受け取りやすい最適な方法を考えながら、まちの情報をわかりやすくお届けします。



アンケートを実施します

これからの「広報すぎと」をみんなでつくっていくために、アンケートにご協力をお願いします。（8月31日(月)まで）

- Q1** 広報紙の中で、どのページをよく読みますか？
Q2 どの媒体で読むことが多いですか？（紙、町ホームページ、アプリ『マチイロ』など）
Q3 レイアウト、写真、文字などの読みやすさはどう感じますか？
Q4 もっと載せてほしい情報や、不要だと思う情報はありますか？
Q5 今後、取り上げてほしい特集テーマを教えてください。
Q6 自由に、ご意見やご提案をお書きください。

回答方法

- ①電子申請フォームから
②ハガキ等に住所、氏名、年代、性別を記入の上、秘書広報課に郵送（宛先は裏表紙参照）



電子申請フォーム

回答者プレゼント【抽選で10名様】
杉戸町の魅力をイラスト化した缶バッジ1個
（缶バッジのデザインはランダムになります。）

全10種！ココティすぎとで販売中！



紙面を読みやすく、
分かりやすく！

広報すぎとの取り組み

誰でも読みやすく、もっと町に興味をもってもらえるように、
様々な工夫をしています。

これからの広報すぎと

皆さんののおかげで700号まで発行を続けられました。
これからも皆さんと一緒に作り上げていくのが「広報すぎと」です。