

■すぎスポ教室等の日程変更について



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、広報すぎとで告知した教室・講習会・イベント等やすぎスポ23種目の定期活動について、やむを得ず中止・延期等の対応をとっております。体験等参加を希望する方は、事前にすぎスポ事務局までお問合せください。

今後も、感染拡大状況により、予告なく事業の中止・延期・縮小・内容を変更する場合がございますので、ご了承ください。

■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）

日時 毎週木曜日
10時10分～11時15分
持ち物 運動靴・室内履き・飲み物等

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、屋外で行う場合があります（雨天中止）。

通年実施の教室です



●ヨガストレッチ教室（通年）

日時 毎週水曜日（9月23日・30日は休み）
13時～14時15分
持ち物 運動靴・室内履き・飲み物・ヨガマットまたはバスタオル

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、屋外で行う場合があります（雨天中止）。

通年実施の教室です



●初心者スポーツ吹矢大会

スポーツ吹矢の基本動作を身に着けながら、大会形式で楽しく参加しませんか。

日時 9月26日(土) 13時～14時
対象 杉戸町民・近隣住民
持ち物 運動靴・室内履き・飲み物
その他 参加賞あり



同時開催 スポーツ吹矢交流大会（経験者・参加費等参加条件あり。詳しくはすぎスポ事務局まで）

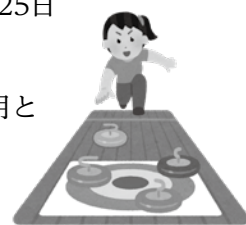
●フロアカーリング教室

お子様から高齢者まで気軽に楽しめます。初めての方も大歓迎です。

日時 10月4日・11日・18日・25日（各日曜日・全4回）
10時～12時
内容 指導員によるルール説明とゲーム実技

対象 杉戸町民・近隣住民
持ち物 室内履き・飲み物

床で楽しむ氷上のカーリング



●ボッチャ教室

健常者でも障がいをお持ちの方でも、また、お子様から高齢者まで楽しめる、ゲーム性のある障がい者スポーツを体験してみませんか。

日時 10月6日・13日、11月10日・17日、12月1日・8日・15日・22日（各火曜日・全8回）
10時～12時
持ち物 室内履き・飲み物

パラリンピック正式種目



■すぎスポ会員募集（すぎスポ入会金1,000円）

●バレーボール（SOUR STARS）

バレーボールを好きになってもらえるように、楽しく元気に活動中。お子様だけの参加でも大丈夫です。小学生はイベントや年数回の大会に参加しています。気軽に体験してみませんか。

日時 小学生 ①毎週水曜日 18時30分～20時30分
②毎週土曜日 9時～12時
中学生 ③毎週水曜日 18時30分～20時30分
④毎週金曜日 19時～21時（小学生参加可能）

場所 ①③杉戸中学校体育館 ②④杉戸小学校体育館 対象 小学生男・女、中学生女子
会費 小学生 1,000円/月、中学生 500円/月（その他保険料 800円/年）



9月9日は「救急の日」です

問合せ 健康支援課（保健センター）☎ (34) 1188

「救急の日」は救急医療及び救急業務に対する国民の正しい理解と認識を深め、意識の高揚を図ることを目的として定められました。

救急車の適正利用

救急車は、事故によるけがや急病など緊急に病院で診察が必要な人を運ぶための緊急車両です。緊急搬送が必要でない場合は出動要請を控えてください。救急車の出動件数は年々増加傾向にありますが、救急車で搬送された人の約半数は入院を必要としない軽症です。救急車や救急医療は限りある資源です。本当に必要としている方が確実に利用できるよう、適正利用へのご協力をお願いします。

AEDによる救命措置

AEDは、心臓に電気ショックを与えて蘇生させる自動体外式除細動器です。町内公共施設にAEDが設置されています。突然倒れて反応がない人を見たら、直ちに心停止を疑い、119番通報のほか、AEDが近くにあるかどうか確認してください。AEDは、万が一に備え、使用方法の講習などを受けておく安心です。



困ったときの相談窓口

本当に救急車が必要かどうか、要請前に冷静な判断をお願いします。県では、夜間の急な病気やけがに関して、相談員（看護師）が電話で医療機関を受診すべきかどうかをアドバイスしていますので、ご活用ください。

埼玉県救急電話相談

県では、急な病気やけがの際に、家庭での対処方法や医療機関への受診の必要性について、看護師が電話で相談に応じる埼玉県救急電話相談（#7119）を24時間365日実施しています。

埼玉県AI救急相談（スマートフォンやパソコンからご利用いただけます）

急な病気やけがの際に、家庭での対処方法や医療機関への受診の必要性について、チャット方式でいつでも気軽に相談できます。埼玉県救急電話相談（#7119）と併せてご利用ください。



「埼玉県AI救急相談」

スポーツの秋！ 体力測定してみませんか？

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事務局
☎ (48) 5161・FAX (48) 5162 (月・水・金10時～16時)

運動を始める、または継続する上で「体力測定」で自身の体力・運動能力「体力年齢」を知ることが大切です。普段から運動している方もそうでない方も、この機会にぜひ参加してみませんか？ご家族、友人と一緒に、もちろんお一人でも大歓迎。皆様のご参加をお待ちしております。

日時 10月25日(日) 9時45分～12時（受付9時30分～）
場所 杉戸小学校 校庭 対象 杉戸町民（小学生～高齢者） 定員 30名
内容 体力・運動能力調査（体力測定）

①握力 ②長座体前屈 ③開眼片足立ち ④反復横跳び ⑤10m障害歩行 ⑥立ち幅跳び
⑦6分間歩行 ※年齢によって測定種目が異なります。

服装・持ち物 運動しやすい服装・飲み物 参加費 300円（保険料等）参加賞あり

申込方法 10月21日(水) 15時までにすぎスポ事務局まで電話にて

注意事項 自身の体調に合わせてお申込みください。また、医師等から運動を禁止または制限されている方や当日体調のすぐれない方（発熱・倦怠感・普段より高血圧など）は、お申込み後でも実施を控えていただく場合がございますので、ご了承ください。

新型コロナウイルス感染症対策へのご協力をお願いします

- ☐ 氏名・住所・連絡先・体調（検温）等の確認をさせていただきます。
- ☐ マスク着用（測定時を除く）をお願いします。
- ☐ 手洗い・手指消毒をお願いします。
- ☐ 参加者同士の距離確保をお願いします。
- ☐ このほかの感染症対策へのご協力をお願いします。また、当日は係員の指示に従ってください。

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、やむを得ず中止・内容変更となる場合があります。

これは、杉戸町教育委員会「いきいきふれあいスポーツ事業」の一つとして、NPO法人杉戸町総合型スポーツクラブすぎスポが企画・運営するものです。

