

すぎスポ情報

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)



広報すぎとで告知の教室・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、**新型コロナウイルス感染拡大防止のために、予告なく中止・延期・縮小・内容変更等の対応をとる場合がございます。参加希望の方は、事前にすぎスポ事務局までお問合せください。**

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(第5週休み)
10時10分～11時15分
持ち物 運動靴・室内履き・飲み物等

通年
実施事業

●ヨガストレッチ教室

日時 毎週水曜日(第4・5週休み)
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

通年
実施事業

●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、歩き方を習ったらエコ・スポ周辺を散策。姿勢を保ちながら、膝や腰の負担を減らすウォーキングを試みませんか。

日時 11月24日(水) 13時30分～15時30分
指導員 平井 恵子

(ノルディックウォーキングインストラクター)

対象 杉戸町及び近隣住民

募集人数 30名(用具貸出あり)



●ノルディックウォーキング体験

日時 12月10日(金) 13時～15時

※雨天時は室内指導(1時間)

集合場所 エコ・スポいずみ(玄関前)

対象 杉戸町及び近隣住民

募集人数 20名(用具貸出あり)

内容 指導員と一緒にエコ・スポ周辺をウォーキング



すぎスポ会員募集(すぎスポ入会金1,000円)

●ヨガ

癒しの音楽がかかる中、楽しくからだほぐし。無理なく、体幹を鍛える事で健康増進に役立てましょう。

日時 毎週土曜日
12時45分～14時15分(月4回)

場所 西公民館

対象 杉戸町及び近隣住民、一般～高齢者

募集人数 5名程度 会費 2,000円/月

身体
硬い方歓迎

●ハイキングウォーキング

公園内をウォーキングして、健康増進・体力づくりの第1歩!年数回、浅草七福神めぐり等の郊外ウォーキングを楽しみましょう。

日時 毎週火曜日 9時～10時

場所 杉戸倉松公園

対象 杉戸町及び近隣住民 一般～高齢者

会費 500円/月

健康の
第1歩



杉戸宿ウォーク2021

主催 杉戸町教育委員会(いきいきふれあいスポーツ事業)

中央地区をゆっくり約6Kmウォーキング!公園でちょこっと軽スポーツ、ゴール後の賞品ゲットがワクワクのライトツアーです。

日時 11月21日(日) [受付] 9時30分～ [出発] 10時 [解散] 12時(予定)

集合場所 杉戸小学校 体育館前

コース・内容 杉戸小学校 → 倉松公園(ディスクゴルフ体験)

→ 大島新田調整池(ターゲットバードゴルフ体験) → 杉戸小学校(抽選会)

持ち物 歩きやすい服装・飲み物 対象・定員 杉戸町及び近隣住民・40名程度

参加費 500円(お菓子お土産、保険料等)※当日集金 参加賞 ハンドタオル

申込方法 11月19日(金) 15時までにNPO法人すぎスポ事務局までご連絡ください。

実施・運営・問合せ NPO法人すぎスポ事務局(月・水・金 10時～16時)

杉戸小学校体育館スポーツ活動サポート室内 ☎(48)5161、FAX(48)5162



▶ お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

こどもインフルエンザ予防接種費用助成

町では、コロナ禍における子育て世帯の経済的負担軽減を図るため、予防接種費用の一部を助成します。

対象 生後6か月から中学3年生までの方

助成額 1人1回当たり1,500円

助成回数 13歳未満:2回まで、13歳以上:1回

助成対象期間 令和4年1月31日(月)まで

助成方法 下記①または②のいずれかの方法

①受領委任払い

接種料金から助成額を引いた金額を協力医療機関に支払う方法。 ※保護者は委任状を医療機関に提出。

②償還払い

接種後、保護者が町に助成額を請求する方法。 ※保護者は領収書を添えて申請書兼請求書を町に提出。

提出期限:令和4年2月28日(月)(郵送可)

◎詳しくは、町ホームページをご覧ください。('こどもインフルエンザ助成'で検索)

保+健

保健センター
(健康支援課)
☎(34)1188

乳幼児健診

名 称	対 象	実 施 日
3～4か月児健診	令和3年8月生	12月15日(水)
9～10か月児健診	令和3年2月生	12月14日(火)
1歳6か月児健診	令和2年5月生	12月1日(水)
3歳児健診	平成30年7月生	12月22日(水)

受付時間 13時～13時30分

(3歳児健診は12時50分～13時20分)

持ち物 個別通知をご確認ください。

※対象児には、健診日の1週間前までに個別通知を郵送します。通知が届かない場合は、保健センターへご連絡ください。

骨粗しょう症・乳がん・子宮頸がん・大腸がん集団検診 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	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をお送りしました)	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をお送りしました)	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 「がん検診無料クーポン券」該当者は無料	600円	400円
実施日	12月20日(月)、1月11日(火)・12日(水)の午後			
会場	保健センター			
申込	【インターネット予約】 インターネット予約は受付時間をお選びいただけます! 12月実施分:11月24日(水) 23時59分まで 1月実施分:12月15日(水) 23時59分まで 「杉戸町保健センター年間計画表」で検索(「令和3年度 骨粗しょう症・がん検診(集団) インターネット予約」からお進みください)または右QR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) 【電話予約】 保健センターへ			



●上記以外の日程等については、各世帯に配布している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。

【注意事項】

①各種検診は年度内(4月～翌年3月)に1回のみ受診です。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:検診当日に申出

▶町民税非課税世帯の方:世帯全員が非課税の方が対象。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うえ、保健センター窓口で手続きをしてください。(健康保険証など、顔写真のないものは、年金手帳・通帳・診察券などあわせて2点以上持参)

▶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。

骨粗しょう症検診 ▶骨粗しょう症で治療中の方

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

▶過去1年以内に乳房の手術を受けた方 ▶乳房豊胸術を受けた方

▶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

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 ▶便採取日に痔の出血がある方