

## げんきSUGI体操サポーター 養成講座(前期)受講者を募集します

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

げんきSUGI体操は、重さを変えられる重錘（じゅうすい）バンドを使った体操です。体力や体調に合わせて重りの数を調節でき、6種類の簡単な体操で、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。週1回、地域の集会所等で行うので気軽に徒歩で通え、一人で体操するよりも仲間と一緒に続けられます。ご近所のつながりや支え合いが深まるのも魅力的！自治会やシニアサロン、老人クラブや地元の集会所で…げんきSUGI体操をはじめませんか。

**場所** 西公民館 研修室  
**時間** 13時30分～15時30分  
**対象** ①町内在住で介護予防に関心がある方（年齢不問）  
 ②地域でげんき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  
**定員** 10名程度 **費用** 無料  
**講師** げんきSUGI体操アドバイザー（理学療法士）  
**持ち物** タオル・飲み物・筆記用具  
**服装** 運動しやすい服装・マスク着用  
**申込** 5月20日(金)までに、担当窓口または電話（定員に満たない場合は、締切後も受付）

### 講座の日程（全8回コース）

	日程	曜日	内容
1	6月3日	金曜日	・介護予防の必要性・効果について ・体力測定（2日目、7日目）
2	6月10日		
3	6月17日		
4	6月30日	木曜日	・げんきSUGI体操の実技、習得 ・「新しい生活様式」（感染予防）について
5	7月8日		
6	7月15日	金曜日	・先輩サポーターとの交流 ・地域づくりについて など
7	7月22日		
8	7月29日		

※6回参加で「げんきSUGI体操サポーター証」を交付

## 26グループ(約600名)が体操に取り組んでいます！参加者が語る げんきSUGI体操の効果

- ・杖なしで歩けるようになりました。
- ・階段が登れるようになりました。
- ・自治会に参加するようになりました。
- ・皆さんの顔が見られるだけで嬉しいです。
- ・感染対策を十分にしながら頑張っています。
- ・駅までタクシーで行っていましたが、今は歩いています。



## 普通救命講習Ⅰを実施します

申込・問合せ

杉戸消防署 救急担当 ☎ (33) 0119

「もし、大切な人が目の前で倒れたら、あなたは何をしておられますか？」  
救急車が到着するまでの数分間、その時が命を救う最も大切な時間だと言われています。

普通救命講習Ⅰは、心肺蘇生法・AED（自動体外式除細動器）を中心とした、私たちに何ができるのか、何をすべきなのかを一緒に学んでいく講習会です。

**日時** 5月15日(日) 10時～12時

**場所** 埼玉東部消防組合 杉戸消防署 2階第1会議室

**内容** 心肺蘇生法（成人）、AED（自動体外式除細動器）の使用法など（実技のみ）

**対象** 埼玉東部消防組合管内（杉戸町・加須市・久喜市・幸手市・白岡市・宮代町）4市2町の在住・在勤・在学の中学生以上の方

**費用** 無料

**定員** 10名

**申込期間** 4月15日(金) 9時～5月14日(土) 17時 ※定員になり次第締切

**注意事項** 座学は、5月14日(土)までに、web講習を受講していただきます。(60分間)

※web講習は、応急手当の基礎的な知識をパソコン、タブレットやスマートフォン等から受講するものです。



## 「まいにち体操教室」参加者を募集します

申込・問合せ

高齢介護課 地域包括支援センター 内線302・303

みなさんで楽しく体を動かしてみませんか。無理なくできる簡単な体操ですので、自宅でも続けることができます。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年度も定員を減らして行います。

**対象** 町内在住の65歳以上の方（医師による運動制限のない方）

※当日の体調チェックの結果、体操教室に参加できない場合があります。

※60～64歳の方も各会場3名程度参加できます。

**内容** 簡単な体操、ストレッチ、介護予防・健康づくりに関する講話、簡単な体力測定など

**定員** 西公民館、すぎとピア/各コース25名  
東公民館、南公民館、杉戸深輪産業団地地区センター/各コース20名

**費用** 無料

### 開催日程（全30回）

場所	曜日	コース	時間	予定日
西公民館 多目的ホール	月曜日	午前	10時～11時30分	6月6・13・20・27日、7月4・11・25日、8月1・8・22日、9月5・12・26日、10月3・17・24日、11月7・14・21日、12月12・19日、1月16・23・30日、2月6・13・20日、3月6・13・20日
		午後	13時30分～15時	
すぎとピア 多目的ホール	火曜日	午前	10時～11時30分	6月7・14・21・28日、7月5・12・19日、8月2・9・23日、9月6・20・27日、10月4・11・18・25日、11月8・15・22・29日、12月6・13・20日、1月10・17・24・31日、2月7・14日
		午後	13時30分～15時	
東公民館 研修室	水曜日	午前	10時～11時30分	6月8・15・22日、7月6・13・20日、8月3・10・24日、9月7・14・21日、10月5・12・19日、11月2・9・16・30日、12月7・14・21日、1月11・18・25日、2月8・15日、3月1・8・15日
南公民館 研修室	水曜日	午後	13時30分～15時	6月8・15・22日、7月6・13・20日、8月3・10・24日、9月7・14・21日、10月5・12・19日、11月2・9・16・30日、12月7・14・21日、1月11・18・25日、2月8・15日、3月1・8・15日
杉戸深輪 産業団地 地区センター 会議室1・2	木曜日	午前	10時～11時30分	6月9・16・23日、7月7・14・21日、8月4・18日、9月1・8・22・29日、10月6・20・27日、11月10・17・24日、12月8・15・22日、1月12・19・26日、2月2・9・16日、3月2・9・16日
		午後	13時30分～15時	

## 参議院議員通常選挙が予定されています

問合せ 杉戸町選挙管理委員会 内線402

参議院議員の任期が7月25日に満了するため、『参議院議員通常選挙』の執行が予定されています。現時点では日程等の詳細は未定ですが、決まり次第、改めてお知らせします。

### 【投票所変更のお知らせ】

中央公民館の閉館に伴い、第5投票区の投票所が『杉戸高校』（右図）に変更となります。

選挙が近づきましたら送付される投票所入場券をご確認のうえ、お間違いのないようご注意ください。

