



広報すぎとで告知の教室・講習会・イベント等やすぎスポ22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あります。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

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

通年
実施事業

●ヨガストレッチ教室

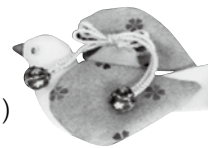
日時 毎週水曜日
13時～14時15分（第4・5週休み）
持ち物 運動靴・室内履き・飲み物・ヨガマットまたはバスタオル

通年
実施事業

■すぎスポ教室参加者募集

●ちりめん細工教室

日時 8月2・9日 各火曜日 13時～15時30分（全2回）
場所 西公民館 美術室A 対象 杉戸町および近隣住民
内容 鳩の人形1つを全2回で仕上げます。（講師による指導あり）
参加費 1,000円（材料費含む） 持ち物 針・糸切りハサミ等



かわいい
鳩を作ろう

参加者
募集

■すぎスポ会員募集(すぎスポ入会金1,000円)

●硬式ジュニアテニス

ファミリー感いっぱいのテニスクラブです。こんな人にオススメです。
☑ 初めてラケットを握る人…大丈夫！個別でしっかり指導します。
☑ ちょっと自信のある人…まずはストローク、ボレー、サーブを確実に！
☑ ゲームをしたい人…ダブルスを楽しめる技術とマナーを学びます。

活動日時 毎月第1・3土曜日 8時～10時
場所 杉戸西近隣公園
対象 小学1～6年生 初心者～中級者まで
会費 1,000円/月（保険料 800円/年）
定員 2クラス制 各クラス8名まで

個別指導

グループレッスン



無料体験
実施中

■すぎスポホームページをリニューアルしました

すぎスポの活動は、ホームページ（右QRコード）で確認できます。
「いつでも・どこでも・だれでも・いつまでもスポーツ文化を楽しもう！」をモットーに22種目が活動しています。
すぎスポの最新情報を掲載中!!



▶ 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

保+健

保健センター
（健康支援課）
☎(34)1188



すぎとひろば

カルスタ

子育て

保健

杉戸町役場

☎33・1111

蚊を介する感染症の予防対策 ～感染症流行地域へ渡航する場合には万全な対策を～

これから蚊が発生する季節を迎えます。
蚊が媒介する感染症にかからないためには、一人ひとりが、感染症の流行地域で蚊に刺されない、住まいの周囲に蚊を増やさない対策をすることが重要です。
【感染症流行地域では、蚊に刺されないようにしましょう】
・海外へ渡航する際には、渡航前に現地での流行状況を把握しましょう。流行地域へ渡航される場合には、蚊に刺されないように万全な対策をしましょう。
・ジカウイルス感染症は胎児の小頭症との関連が指摘されています。妊婦や妊娠の可能性のある方は、可能な限り流行地域への渡航を控えてください。
・屋外で活動する場合は、肌を露出せず、虫よけ剤を使用するなど、蚊に刺されないようにしましょう。
・網戸や扉の開閉を減らし、蚊取り線香を昼間から使用するなど、家の中への蚊の侵入を防ぎましょう。
【住まいの周囲に、蚊を増やさないようにしましょう】
・蚊は、植木鉢の受け皿や屋外に放置された空き缶に溜まった雨水など、小さな水たまりで発生するので、住まいの周囲の清掃を心がけましょう。
・1週間に1度程度は、雨水が溜まった容器を逆さにするなど、水たまりを無くすようにしましょう。
※蚊の活動は概ね10月下旬頃で終息します。これらの対策は10月下旬頃までを目安に行いましょう。
☎ 感染症対策課感染症・新型インフルエンザ対策担当
☎048(830)3557

令和4年度 ヘルストレーニング教室 土曜のリフレッシュヨガ ～こころとカラダの健康を見直す2日間～

参加費無料!!

保健師からの「健康づくり」についてのお話とヨガインストラクターによる「ヨガストレッチ」の合体型全2回コースの教室です。

日時 7月23日(土)・30日(土) 10時～11時30分
※両日参加できる方限定
場所 保健センター 2階 研修室
対象 20歳～64歳の杉戸町民
持ち物 運動しやすい服装（裸足で運動します）、
ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、タオル、
筆記用具

※更衣室、自動販売機はありません。

定員 10名（申込順）
申込方法 7月7日(木)～19日(火)
までに電話で保健センターへ

その他 当日はマスク着用でお越しください。また、入口での体温検温と手指消毒にご協力ください。
欠席される場合は事前に保健センターへご連絡ください。



新型コロナウイルスに関する相談窓口

■新型コロナウイルスに関する一般的な相談

埼玉県新型コロナウイルス感染症県民サポートセンター
☎0570(783)770(24時間受付(土・日・祝日も対応))

■発熱などの症状がある場合

県のホームページで「埼玉県指定 診療・検査医療機関」を検索し、連絡先や受付時間等を確認のうえ、事前に必ず電話で予約してから受診してください。

※ホームページを見ることができない場合

埼玉県受診・相談センター
☎048(762)8026、FAX048(816)5801(9時～17時30分(土・日・祝日も対応))



▲「埼玉県指定 診療・検査医療機関」一覧