

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
☎(48)5161(月・水・金10時～16時)

■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（第5週休み）
持ち物 運動靴・室内履き・飲み物等



吉村先生

人と話す、笑う、無理なく体を動かすことで心も体も元気になると言われています。有酸素運動や脳トレ・筋力アップなどを組み合わせながら、焦らずゆっくりと健康寿命をのばしていきましょう！！

参加者の声 ※個人の感想です。

健康体操を始めてから、今まで肩が痛く腕が上がりなかったのに、だんだん上がるようになりました。

先生の澄んだ声とともに、和気あいあいと教室が始まります。脳トレのコーナーもあり、まごついていても「出来なくていいんですよ～」と優しく声をかけてくれます。ダンスのコーナーも、とても楽しい時間です。

通年
大好評

●ヨガストレッチ教室（通年）

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



吉川先生

『ヨガ』と聞くと、難しいポーズをとるようなレッスンを想像する方がいるかもしれません。でも、このクラスでは、誰でもできる簡単なストレッチやトレーニングをしながら、ヨガのポーズへと導いていきます。運動習慣のない方でも大丈夫！一人では、続ける事が難しい運動もみんなで楽しく動いていきましょう。

参加者の声 ※個人の感想です。

教室が始まった当初から参加しています。おかげさまでとても健康に過ごしています。身体がリフレッシュするので毎回楽しみです。習ったことを自宅でも行っていて、基礎体力が上がったと思っています。

通年
大好評

●ボッチャ教室

ボッチャは、パラリンピックの正式種目です。知らない方でも楽しく参加出来る競技です。

日時 6月6・13・20・27日 各火曜日
10時～12時（全4回）

対象 杉戸町民および近隣住民

持ち物 飲み物・室内履き等



パラ
スポーツ

●卓球教室

日時 7月4・11・25日、8月1日
各火曜日 10時～12時

内容 指導員による基本動作の指導・ゲーム

対象 杉戸町民および近隣住民（一般・高齢者）

持ち物 動きやすい服装・室内履き・飲み物

初心者
歓迎

－6月23日～29日は男女共同参画週間です！－

令和5年度キャッチフレーズ

無くそう思い込み、守ろう個性 みんなでつくる、みんなの未来。

問合せ 人権・男女共同参画推進課 内線217

男女が、互いにその人権を尊重しつつ喜びも責任も分かち合い、性別にかかわらず、その個性と能力を十分に発揮することができる男女共同参画社会の形成に向けて設けられた啓発週間です。

人権それは
愛

男女共同参画について～性別に関わりなく活躍できる社会へ～

男女がお互いに尊重し合い、職場、学校、家庭、地域などの社会のあらゆる分野で、性別に関わらず、個性と能力を十分に発揮し、喜びや責任を分かち合うことができる社会を男女共同参画社会といいます。

しかし、現実には今なお残る「男は仕事、女は家庭」といった男女の役割を固定的に捉える意識が、男女共同参画を阻み、様々な男女差別を生んでしまいました。

また、わが国では新型コロナウイルス感染症の影響により、男女共同参画の遅れが表面化しました。内閣府の調査によると、例えば、女性が多いサービス業等の非正規雇用労働者の雇用情勢の悪化やDV（配偶者等からの暴力）の増加が懸念されていることなど、新型コロナウイルス感染症がいまだに様々な影響を及ぼしています。

一方で、コロナ禍での新しい働き方として、オンラインを活用した在宅ワークなどが普及したことで、家庭での家事・育児などへの分担の見直しが行われる機会をもたらすことにもなりました。

誰もが性別に関わりなく自身の生き方を選択し、あらゆる分野へ自身の個性と能力を発揮することができる社会を実現するため、この機会に「男らしさ」「女らしさ」ではない、「自分らしさ」について改めて考えてみませんか。

問合せ 社会教育課 人権教育担当 内線482／人権・男女共同参画推進課 人権担当 内線217

～あなたの経験を、町政に活かしてみませんか～

女性人材リスト登録者を募集します

問合せ 人権・男女共同参画推進課 内線217

町の審議会等へ女性委員を積極的に登用するため、新たな人材の発掘を目的として、「女性人材リスト」への登録者を募集します。自薦、他薦を問いませんので、多くの女性の登録をお待ちしています。

対象 町内在住または在勤の18歳以上の方で、次のいずれかの要件を満たす方

- ・各種団体や勤務先で社会活動を行っている方（学校、幼稚園、保育園等のPTA・保護者会・子ども会等の現役員および経験者を含む）
- ・町内の女性が中心となって活動している団体・グループのリーダーまたは経験者
- ・あらゆる分野の有識者および有資格者
- ・その他町政や地域の発展に熱意をもって貢献できる方

年金に合わず暮しよ古茶入れて
小野 諄子
贈られし友を偲びて古茶いるる
浜名 勇
捨つるもの増えゆく余生竹の秋
佐々木 史女
喜びを腹いっぱい鯉幟
相馬 治枝
花は葉にバトンを繋ぐ園児達
松田 英雄
友の家の切り株太し新茶汲む
駒田 美津子
古茶すすり一年前の旅話
矢仲 勝
鈴蘭は師の好きな花苑のなき
岡 薫子
軽やかにせせらぐ小川水温む
西松 洋子
世界地図指で旅する日永かな
野坂 潭
原爆ドームオブジェのごとく立つ臍
毛利 維子
ひたすらにただひたすらに鳥帰る
増山 澄子
園児らの歩みとめたる花筏
新田 雄悦
宿下駄を響かせ夜の花見かな
鈴木 義雄

俳句

このコーナーは、公民館で活動する「光風会」「杉風会」による投句を掲載しています。