

「まいにち体操教室（後期）」参加者募集

自宅でもできる体操を中心に、簡単な体力測定や栄養、お口のケアについての講話などを行います。

- 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** 座ったままできる体操、簡単な体力測定、介護予防に関する講話など
- 費用** 無料
- 申込** 9月24日(火)～27日(金)までに、高齢介護課
高齢者福祉担当窓口または電話。
※1名につき1コースのみの申込で、今年度のまいにち体操教室（前期）に参加していない方が優先です。
また、グループでお申込みいただいてもご希望に沿えない場合があります。
- 定員** 西公民館、カルスタすぎと／各コース50名
深輪産業団地地区センター／各コース40名
(定員を超えた場合は抽選)

申込・問合せ 高齢介護課
高齢者福祉担当 内線317

開催日程（全14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	11月11・18・25日 12月9・16・23日 1月14・20・27日 2月3・10・17日 3月2・9日 ※1月14日のみ(火)
		午後	1時30分～3時	
カルスタすぎと 多目的ホール	水曜日	午前	10時～11時30分	11月13・20・27日 12月4・11・18・25日 1月15・22・29日 2月5・19・26日 3月4日
		午後	1時30分～3時	
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	11月14・21・28日 12月5・12・19・26日 1月16・23・30日 2月6・13・20・27日
		午後	1時30分～3時	

げんきSUGI体操サポーター 養成講座（後期）受講者募集

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

平成27年度からスタートした「げんきSUGI体操」。げんきSUGI体操を支えるサポーターは、これまでに155名が誕生しています！町内では、げんきSUGI体操サポーターを中心に18グループ（約450名）が各地区で楽しく体操に取り組んでいます。この講座では、「げんきSUGI体操」の実技や介護予防に役立つ知識、サポーターの役割、地域づくりなどについて学びます。

げんきSUGI体操をまだ体験したことのない方、すでに取り組んでいる方、地域の支え合いや介護予防に興味のある方…みなさんの参加をお待ちしています。

- 場所** 西公民館 研修室（高野台西3-3-1）
- 時間** 9時30分～11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体操立ち上げを検討しているグループ
- 定員** 30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** 運動しやすいもの
- 申込** 10月11日(金)までに、担当窓口もしくは電話
(定員に満たない場合、締切以降も受付します)

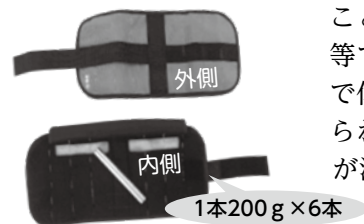
講座の日程（全8回コース）

※6回参加で「げんきSUGI体操サポーター証」を交付します。

	日程	内容
1	11月6日(水)	オリエンテーション・介護予防の必要性・実技
2	11月11日(月)	介護予防の効果・体力測定（1回目）・実技
3	11月18日(月)	体力測定の結果報告・実技・グループワーク①
4	11月25日(月)	実技・グループワーク②
5	12月2日(月)	先輩サポーターとの交流・実技・グループワーク③
6	12月9日(月)	地域づくりについて・実技・グループワーク④
7	12月16日(月)	体力測定（2回目）・実技・グループワーク⑤
8	12月23日(月)	体力測定の結果報告・まとめ・修了式

げんきSUGI体操サポーターが語る げんきSUGI体操のヒ・ミ・ツ

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。自分の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、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なので続けられます。ご近所のつながりや支え合いが深まるのも魅力的！



一緒に、げんき SUGI 体操を
始めてみませんか？



サポーター歴3年 大字下高野
高野サロンかわせみの皆さん

第39回 町民体育祭

◆当日参加もちろんOK！みんなで一緒に楽しみましょう！

誰でも気軽に参加できる種目が目白押し！ご家族・友人との絆や地域の交流を深める場として、皆さんの参加を心よりお待ちしております！



プログラム ★は当日受付の種目です

杉戸小学校鼓笛隊によるオープニング演奏 8時25分～

NO	種目名	開始予定時刻	対象
★1	50M走	8時50分	来場者
★2	目かくし30M走	9時	来場者
3	スポーツ少年団リレー	9時10分	スポ少団員
4	区対抗玉入れ	9時20分	区代表
5	小学校対抗リレー	9時35分	町内各小学校代表
6	中学校対抗リレー	9時45分	町内各中学校代表
7	球運び競走	9時55分	区代表、 スポーツ・文化団体、 PTA、町内企業
★8	目指せホールインワン！	10時15分	来場者
★9	お花を咲かせましょう♪	10時25分	親子
10	区対抗綱引き	10時45分	区代表
★11	せんべい食い競走	11時15分	来場者
★12	○×ゲーム	11時25分	来場者
昼食・アトラクション			
★13	Let's Try 手話	12時35分	来場者
★14	障害物競走	12時45分	来場者
15	職場・団体ふれあい大玉ころがしリレー	13時10分	スポーツ・文化団体、 PTA、町内企業
16	ムカデリレー	13時30分	区代表、 スポーツ・文化団体、 PTA、町内企業
★17	紅白玉入れ	13時45分	来場者
18	区対抗リレー	13時55分	区代表

問合せ 社会教育課 スポーツ振興担当 内線493

予備日なし

10月13日(日)
杉戸第二小学校
校庭
開会式 8時～

当日参加できる！おすすめ種目



お花を咲かせましょう♪
親子で手をつないで、仲良く紙のお花を生けてゴールへ向かうホッコリ種目！



せんべい食い競走
皆さんご存知、パン食い競走を杉戸名産の「せんべい」にした、人気種目！



○×ゲーム
杉戸町に関することから時事問題など幅広く出題！チャレンジして賞品をゲットしましょう。

参加される皆様へのお願い

- ・スパイクの使用は、禁止です。
- ・駐車場が少ないため、なるべくお車でのご来場はご遠慮ください。
- ・ゴミは、各自お持ち帰りください。
- ・会場は、敷地内全面禁煙です。