

1~3月

# はじめてプログラム

運動やスポーツを始めてみようと思われている方を対象に、スポーツ指導員が個別に指導いたします！

プールでは水中歩行・泳ぎ方、体育室ではストレッチ・卓球など様々なスポーツをしていただけます。お気軽にご参加ください♪

場 所 堺市立健康福祉プラザ スポーツセンター  
プール・体育室 **(選択可能)**



日 程

1月					2月					3月				
日	曜日	時間	プール	体育室	日	曜日	時間	プール	体育室	日	曜日	時間	プール	体育室
8	水	11:30~ 12:00	○	×	1	土	13:00~ 13:30	○	×	2	月	12:00~ 12:30	○	×
9	木	15:00~ 15:30	○	○	2	日	14:30~ 15:00	○	×	8	日	18:00~ 18:30	○	×
11	土	12:00~ 12:30	○	○	5	水	9:30~ 10:00	×	○	9	月	15:00~ 15:30	○	×
15	水	17:30~ 18:00	○	×	9	日	15:00~ 15:30	○	×	11	水	14:30~ 15:00	○	×
16	木	15:00~ 15:30	○	○	10	月	12:00~ 12:30	○	○	13	金	15:30~ 16:00	○	×
17	金	15:30~ 16:00	○	○	14	金	12:30~ 13:00	○	○	14	土	12:00~ 12:30	○	○
20	月	12:00~ 12:30	○	○	15	土	17:15~ 17:45	○	○	15	日	12:00~ 12:30	○	○
22	水	9:30~ 10:00	×	○	19	水	14:30~ 15:00	○	×	16	月	17:30~ 18:00	○	×
24	金	14:00~ 14:30	○	×	27	木	15:00~ 15:30	○	×	18	水	9:30~ 10:00	×	○
27	月	12:00~ 12:30	○	○						19	木	15:00~ 15:30	○	×
31	金	12:30~ 13:00	○	○										

プール、体育室が選べる日も設定しています。(受け入れは1名です)



対象者：①身体障害者手帳所持者 ②精神障害者保健福祉手帳所持者  
③療育手帳所持者 ④特定疾患医療受給者証所持者  
⑤特定医療費（指定難病）医療受給者証所持者  
⑥小児慢性特定疾病医療受給者証所持者 ⑦自立支援医療受給者証所持者  
⑧障害福祉サービス受給者証所持者 ⑨特別支援学級・学校在学証明書所持者

定員：各回1名

費用：無料

プログラムは個人利用中に実施しますので、  
利用状況により制限がかかる可能性があります

申込方法：堺市立健康福祉プラザ スポーツセンター  
地下1階スポーツセンター受付にて直接または、電話にてお申し込みください。  
※予約制（先着順）

【申込締切】原則として各開催日の1週間前までにお申し込みください。

【申込先】堺市立健康福祉プラザ スポーツセンター地下1階 スポーツセンター受付  
〒590-0808 堺市堺区旭ヶ丘中町4丁3番1号

【TEL】072-275-5029 【FAX】072-243-4545

その他：・介護の必要な方は介護者同伴でご参加ください。  
・本事業への申し込みに記載していただいた個人情報、並びに主催者が撮影した写真・映像については、個人情報保護関連法令を遵守し、本事業への参加調整事務及び当センター情報誌・ホームページ掲載等に使用し、それ以外の目的には使用しません。

・・・例えばこのようなことができます・・・



## ▶ プール

### 水中ウォーキング



水中では浮力があり、陸上より体が軽く足腰にかかる負担が軽減されます。水の特性を利用して無理なく運動不足を解消します。

### 水泳指導



初めて泳がれる方、水が苦手なお子様、キレイなフォームで泳げるようになりたい方、個々の泳力に合わせて指導いたします。初心者から上級者までどなたでもご参加いただけます。

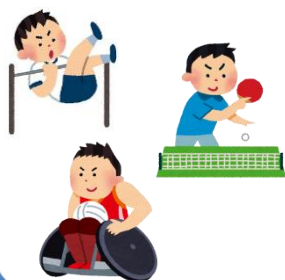
## ▶ 体育室

### ストレッチ



カラダが硬くて困っている…ケガの予防に…などストレッチの方法が分からない方でも、個人に合ったストレッチを指導いたします。

### さまざまなスポーツ



体操・卓球・ショートテニス・車いすスポーツなどはじめての方でも指導員が丁寧に指導いたします。