



10月～3月

個別相談

小さなことから
解決しましょう☆

運動相談

～運動に関する悩みがある、これから始められる方～

～どんなこと相談できるの？～

- 私に合ったトレーニング方法は？
- 効果的なストレッチって？
- 何からはじめたらいい？
- 私にできるスポーツは？ など…

担当者：スポーツセンター職員
健康運動指導士、障がい者スポーツ指導員等

| 月 | 開催時間 | | | | |
|-----|-------------|-------|-------------|-------|-------|
| | 11:00～11:30 | | 14:00～14:30 | | |
| 10月 | 6(日) | 31(木) | 2(水) | 18(金) | 20(日) |
| 11月 | 7(木) | 27(水) | 9(土) | 13(水) | 24(日) |
| 12月 | 18(水) | 27(金) | 5(木) | 13(金) | 23(月) |
| 1月 | 9(木) | 18(土) | 5(日) | 15(水) | 24(金) |
| 2月 | 3(月) | 20(木) | 8(土) | 14(金) | 26(水) |
| 3月 | 15(日) | 25(水) | 4(水) | 19(木) | 23(月) |

医事相談

～医学的な相談を希望されている方～

～どんなこと相談できるの？～

- 身体の機能のことを詳しく知りたい
- リハビリ内容を見直したい
- ケガ、病気をしてからは初めてで不安 など…

担当者：生活リハビリテーションセンター職員
理学療法士・作業療法士等

| 月 | 開催時間 |
|-----|---------------------------|
| | 14:00～14:30 / 14:40～15:10 |
| 10月 | 24(木) |
| 11月 | 22(金) |
| 12月 | 9(月) |
| 1月 | 15(水) |
| 2月 | 13(木) |
| 3月 | 13(金) |

**申込時にご相談内容をお聞かせください。
個別なので安心して相談することができます！**

場 所：堺市立健康福祉プラザ4階

対 象 者：どなたでも相談可能

定 員：各時間1名

費 用：無料

申込方法：スポーツセンター受付にて直接または、FAXにてお申し込みください。

申込期間：障害のある方は2か月前から受付、障害の無い方は1か月前から受付
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

《住所》 〒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

受 付：各開催時間の10分前より、スポーツセンター受付にて行います。

そ の 他：現在治療中の方は、ご相談ください。

本事業において、主催者が知り得た個人情報については、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以外の目的には使用しません。

堺市立健康福祉プラザ スポーツセンター

