



4月～9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方、これから始められる方～

～どんなことが相談できるの？～
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		
4月	3(水)	18(木)	1(月)	11(木)	27(土)
5月	13(月)	25(土)	2(木)	24(金)	30(木)
6月	12(水)	17(月)	7(金)	15(土)	30(日)
7月	6(土)	11(木)	8(月)	14(日)	31(水)
8月	7(水)	12(月祝)	2(金)	15(木)	31(土)
9月	2(月)	21(土)	1(日)	16(月祝)	25(水)

医事相談

～医学的な相談を希望されている方～

～どんなことが相談できるの？～
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
4月	15(月)
5月	15(水)
6月	6(木)
7月	12(金)
8月	19(月)
9月	18(水)

**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：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。

