



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	13(金)	26(木)	2(月)	18(水)	28(土)	
5月	6(日)	28(月)	11(金)	18(金)	24(木)	
6月	6(水)	25(月)	4(月)	15(金)	28(木)	
7月	1(日)	21(土)	8(日)	14(土)	23(月)	
8月	4(土)	24(金)	1(水)	16(木)	31(金)	
9月	5(水)	27(木)	3(月)	15(土)	26(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
4月	9(月)
5月	9(水)
6月	7(木)
7月	13(金)
8月	6(月)
9月	12(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

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。

