



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	2 (木)	10 (金)	19 (日)
5月	24 (日)	4 (月祝)	29 (金)
6月	29 (月)	6 (土)	17 (水)
7月	15 (水)	2 (木)	27 (月)
8月	14 (金)	5 (水)	23 (日)
9月	13 (日)	7 (月)	25 (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：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。

健康福祉プラザ スポーツセンター

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
	14:00～14:45
4月	13 (月)
5月	22 (金)
6月	10 (水)
7月	16 (木)
8月	17 (月)
9月	9 (水)

