

7~9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

7月					8月					9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
1	土	12:30~13:00	○	×	2	水	11:30~12:00	○	×	1	金	14:00~14:30	○	×
2	日	18:00~18:30	○	×	3	木	15:00~15:30	○	○	3	日	18:00~18:30	○	×
3	月	14:00~14:30	○	○	4	金	18:00~18:30	○	○	4	月	11:30~12:00	○	×
5	水	11:30~12:00	○	×	9	水	10:00~10:30	○	×	7	木	14:30~15:00	○	×
7	金	12:00~12:30	○	×	18	金	14:30~15:00	○	×	8	金	15:00~15:30	○	×
9	日	13:00~13:30	○	×	20	日	14:00~14:30	○	×	9	土	13:00~13:30	○	○
10	月	14:00~14:30	○	○	21	月	14:00~14:30	○	○	11	月	11:00~11:30	○	×
13	木	11:30~12:00	○	×	28	月	14:00~14:30	○	○	13	水	18:00~18:30	○	○
14	金	14:00~14:30	○	×	30	水	15:00~15:30	○	○	14	木	12:30~13:00	○	×
19	水	15:00~15:30	○	×						20	水	15:00~15:30	○	○
20	木	15:00~15:30	○	×						25	月	14:30~15:00	○	×
21	金	15:00~15:30	○	×										
24	月	14:00~14:30	○	○										
31	月	18:00~18:30	○	×										

プール・体育室両方でプログラムが開催される場合はどちらか1枠でプログラムを実施いたします。



対象者：①身体障害者手帳所持者 ②精神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小児慢性特定疾患医療受診券所持者 ⑥自立支援医療受給者証所持者
⑦障害福祉サービス受給者 ⑧特別支援学校・学級在学者

定員：各回1名

費用：無料

プログラムは共用使用中に実施しますので、
使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。

堺市立健康福祉プラザ スポーツセンター

・・・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。

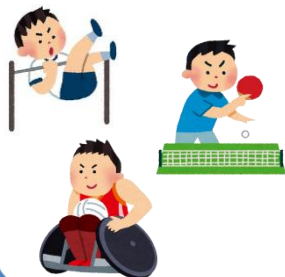
▶体育室

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。