

7～9月

# はじめてプログラム

これから運動やスポーツを始め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！プールでは水中ウォーキングから水泳指導まで、体育室ではストレッチや様々なスポーツなどそれぞれのニーズに合わせて実施いたします。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



対 象 者 これから運動やスポーツを始められる方

- ①身体障害者手帳所持者
- ②精神障害者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特定医療費（指定難病）医療受給者証所持者
- ⑥小児慢性特定疾病医療受給者証所持者
- ⑦自立支援医療受給者証所持者
- ⑧障害福祉サービス受給者証所持者
- ⑨特別支援学級・学校在学証明書所持者

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	月	14:00 ～ 14:30	○	○	1	木	12:30 ～ 13:00	○	×	1	日	12:30 ～ 13:00	○	○
3	水	15:00 ～ 15:30	○	×	2	金	14:30 ～ 15:00	○	×	2	月	14:00 ～ 14:30	○	○
8	月	14:00 ～ 14:30	○	○	5	月	15:00 ～ 15:30	○	×	5	木	12:30 ～ 13:00	○	×
12	金	15:30 ～ 16:00	○	○	7	水	14:30 ～ 15:00	○	×	6	金	15:30 ～ 16:00	○	○
15	月 (祝)	13:00 ～ 13:30	○	×	12	月 (祝)	15:00 ～ 15:30	○	×	11	水	14:30 ～ 15:00	○	×
17	水	14:30 ～ 15:00	○	×	15	木	12:30 ～ 13:00	○	○	16	月 (祝)	13:00 ～ 13:30	○	×
18	木	12:30 ～ 13:00	○	○	16	金	15:30 ～ 16:00	○	○	18	水	14:30 ～ 15:00	○	×
19	金	15:30 ～ 16:00	○	○	17	土	14:30 ～ 15:00	○	×	20	金	15:30 ～ 16:00	○	○
21	日	12:00 ～ 12:30	○	○	28	水	14:30 ～ 15:00	○	×	23	月 (祝)	15:00 ～ 15:30	○	×
22	月	14:00 ～ 14:30	○	○	31	土	12:30 ～ 13:00	○	○	25	水	14:30 ～ 15:00	○	×

プール、体育室が選べる日を設定しています。（受け入れは1名です）



定 員 各回1名

回 数 原則、お一人様1回限り

費 用 無料

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、電話にてお申込みください。

※予約制（先着順）

【申込締切】各開催日の1週間前までにお申込みください。

【申込先】堺市立健康福祉プラザ スポーツセンター

〒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。

・・・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。

### 様々なスポーツ



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丁寧に指導いたします。

堺市立健康福祉プラザ スポーツセンター