



令和8年度 10月～3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、パラスポーツ指導員等

開催時間			
月	14:00～14:30		
10月	3日(土)	11日(日)	28日(水)
11月	5日(木)	21日(土)	27日(金)
12月	9日(水)	18日(金)	27日(日)
1月	7日(木)	18日(月)	30日(土)
2月	3日(水)	12日(金)	21日(日)
3月	4日(木)	19日(金)	27日(土)

**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

