



令和8年度 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、パラスポーツ指導員

	開催時間		
月	14:00～14:30		
4月	1日(水)	15日(水)	24日(金)
5月	6日(水・祝)	21日(木)	30日(土)
6月	15日(月)	20日(土)	26日(金)
7月	4日(土)	15日(水)	31日(金)
8月	6日(木)	13日(木)	23日(日)
9月	4日(金)	14日(月)	26日(土)

医事相談

～リハビリ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 など…

※治療ではないため、痛みの軽減など症状の緩和に関するご要望には対応できません。

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

	開催時間
月	14:00～14:45
4月	6日(月)
5月	13日(水)
6月	4日(木)
7月	3日(金)
8月	3日(月)
9月	16日(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

