

🌸 プログラムのご案内(1月~3月)



バラエティープログラム

プールプログラム

- ◆16歳以上の方は、参加いただけます。(開催場所：地下1階プール)
- ◆プール利用、またプールプログラムに参加いただくには、プール利用の事前予約が必要です。

アクアピクス	水	★開催日★ 1/13 1/20 1/27 2/3 2/10 2/17 3/3 3/10 3/17 3/24	13:30 ~ 14:00	リズムに合わせて水中で身体を動かすプログラムです。	定員 20名 当日申込み (先着順)
らくらく 水中ウォーキング	木	★開催日★ 1/14 1/21 1/28 2/4 2/18 2/25 3/4 3/11 3/18 3/25	10:30 ~ 11:00	水の特性を利用して、水の中で無理なく楽しく歩くプログラムです。	定員 20名 当日申込み (先着順)

トレーニングプログラム

- ◆トレーニング講習会受講済みの方は、参加いただけます。(開催場所：1階体育室)
- ◆トレーニング室をご利用の場合は、事前予約が必要です。
- ◆トレーニングプログラムのみのお参加もできます。



やさしい ストレッチポール	月	★開催日★ 1/18 1/25 2/1 2/8 2/15 2/22 3/1 3/8 3/15 3/22	13:15 ~ 13:35	ストレッチポールを使って、全身の筋肉をほぐすプログラムです。	定員 28名 当日申込み (先着順)
すっきり 体操	木	★開催日★ 1/14 1/21 1/28 2/4 2/18 2/25 3/4 3/11 3/18 3/25	9:30 ~ 9:50	毎月のテーマにそって身体を動かすプログラムです。	定員 20名 当日申込み (先着順)
かんたん エアロ	金	★開催日★ 1/15 1/22 1/29 2/5 2/19 2/26 3/5 3/12 3/19 3/26	11:15 ~ 11:45	リズムに合わせて楽しく身体を動かす有酸素運動のプログラムです。	定員 20名 当日申込み (先着順)

◆バラエティープログラムを受講される場合は、障がいのない方は各施設の利用料が必要です。

かんたんスポーツ

ストレッチや軽スポーツなど、体育室でさまざまなスポーツに挑戦してみませんか。

今回は

館内ウォークラリー を行います！！



開催日：2月14日（日）

時間：13:15～14:15

場所：堺市立健康福祉プラザ1階 体育室
（実施中はプラザ館内を歩きます）

対象者：どなたでも参加いただけます

定員：15名（先着順）

費用：障害のない方は施設利用料が必要になります。

申込方法：スポーツセンター受付にて直接、もしくは電話・FAXにてお申し込みください。

予約制（先着順）

持ち物：動きやすい服装と室内用シューズを必ずお持ちください。

健康セミナー

無料

健康に関する様々なテーマについて体育室で講習・実技指導いたします。どなたでもお気軽にご参加いただけます！！

今回は

体幹トレーニング を行います！！

体幹についても解説します。
動きやすい身体を目指しましょう！



開催日：2月12日（金）

時間：11:00～12:00

場所：堺市立健康福祉プラザ1階 体育室

対象者：どなたでも参加いただけます

定員：20名（先着順）

費用：無料

申込方法：スポーツセンター受付にて直接、もしくは電話・FAXにてお申し込みください。

予約制（先着順）

持ち物：動きやすい服装と室内用シューズを必ずお持ちください。

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

<電話>072-275-5029

<FAX>072-243-4545

その他：介護の必要な方は介護者同伴、小学3年生以下の方は保護者同伴でご参加ください。

本事業への申込みの際にいただいた個人情報、並びに主催者側が撮影した写真・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。

こころん



堺市立健康福祉プラザ スポーツセンター