

# プログラムののご案内(10月~12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。

アクアビクス	水	★開催日★ 10/7 10/14 10/28 11/11 11/18 11/25 12/2 12/9 12/16	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★ 10/1 10/8 10/15 10/29 11/5 11/12 11/19 11/26 12/3 12/10 12/17	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★ 10/5 10/12 10/19 11/2 11/9 11/16 11/30 12/7 12/14 12/21	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★ 10/1 10/8 10/15 10/29 11/5 11/12 11/19 11/26 12/3 12/10 12/17	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★ 10/2 10/9 10/16 10/30 11/6 11/13 11/20 11/27 12/11 12/18	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、体育室で様々なスポーツに挑戦してみませんか？

今回は

## 空手体操を行います！！

開催日：11月8日（日）

時間：13:15～14:45

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

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：10月1日（木）から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：小学3年生以下の方は保護者等の同伴、

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。



## 10月～12月の休館日と利用制限のお知らせ

10月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

※18(日) 計画停電のため休館

※21(水)～27(火) プールメンテナンスのためトレーニング室のみ利用可

11月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

※23(月祝) 水泳記録会開催

12月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

※12/29(火)～1/3(日) 休館

年始は  
令和3年1月4日（月）  
から開館します。

