

# はじめてプログラム

# 10月

運動やスポーツを始めてみ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！プールでは水中歩行・泳ぎ方の指導をします。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  
日 程：

10月			
日	曜日	時間	プール
2	金	15:30～16:00	○
10	土	12:30～13:00	○
11	日	13:30～14:00	○
12	月	15:30～16:00	○
28	水	16:00～16:30	○
29	木	12:30～13:00	○

対 象 者：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

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、  
現在プールのみのプログラムとします。

定 員：各回1名

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、電話にてお申し込みください。

※予約制（先着順）

※参加される時間帯のプール利用予約が必要です。

(9:00～11:00・12:00～14:00・15:00～17:00)

【申込締切】原則として各開催日の1週間前までにお申し込みください。

【申込先】堺市立健康福祉プラザ スポーツセンター地下1階 スポーツセンター受付  
〒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。

・本事業への申し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。

▶プール

・・・例えばこのようなことができます・・・

## 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。初心者から上級者までどなたでもご参加いただけます。

堺市立健康福祉プラザ スポーツセンター