

7～9月 はじめてプログラム

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



7月				8月				9月			
日	曜日	時間	プール	日	曜日	時間	プール	日	曜日	時間	プール
7	水	16:00～ 16:30	○	1	日	15:30～ 16:00	○	3	金	12:30～ 13:00	○
9	金	12:30～ 13:00	○	4	水	16:00～ 16:30	○	6	月	15:30～ 16:00	○
12	月	15:30～ 16:00	○	7	土	12:30～ 13:00	○	9	木	12:30～ 13:00	○
15	木	12:30～ 13:00	○	19	木	15:30～ 16:00	○	12	日	15:30～ 16:00	○
18	日	15:30～ 16:00	○	20	金	12:30～ 13:00	○	18	土	12:30～ 13:00	○
31	土	15:30～ 16:00	○	23	月	16:00～ 16:30	○	22	水	16:00～ 16:30	○



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



- 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

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）

※参加される時間枠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。

・・・例えばこのようなことができます・・・

▶プール

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