

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、体育室ではストレッチ・卓球など様々なスポーツをしていただけます。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・体育室 (選択可能)

日 程



7月					8月					9月				
日	曜日	時間	プール	体育室	日	曜日	時間	プール	体育室	日	曜日	時間	プール	体育室
1	水	14:00~14:30	○	○	2	日	19:00~19:30	○	×	3	木	14:00~14:30	○	×
5	日	15:30~16:00	○	×	3	月	14:00~14:30	○	○	5	土	10:30~11:00	○	×
6	月	14:00~14:30	×	○	5	水	11:30~12:00	○	×	6	日	15:00~15:30	○	×
8	水	14:30~15:00	○	○	9	日	18:00~18:30	○	○	7	月	10:00~10:30	○	×
		18:30~19:00		×	10	月	14:00~14:30	○	○	9	水	14:30~15:00	○	○
11	土	11:00~11:30	○	×	12	水	11:30~12:00	○	×	10	木	14:00~14:30	○	×
12	日	19:00~19:30	○	×	17	月	14:00~14:30	○	○	13	日	19:00~19:30	○	×
15	水	14:30~15:00	○	○	19	水	15:00~15:30	○	○	14	月	10:00~10:30	○	×
16	木	15:00~15:30	○	○	20	木	15:00~15:30	○	○	16	水	14:30~15:00	○	○
17	金	15:00~15:30	○	○	23	日	19:00~19:30	○	×	23	水	14:30~15:00	○	○
22	水	14:30~15:00	○	○	24	月	14:00~14:30	○	○	27	日	10:00~10:30	○	×
23	木	15:00~15:30	○	○	31	月	14:00~14:30	○	○			19:00~19:30		
24	金	15:00~15:30	○	○						30	水	14:30~15:00	○	○
26	日	19:00~19:30	○	×										
30	木	15:00~15:30	○	×										

対 象 者：①身体障害者手帳所持者 ②精神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小児慢性特定疾患医療受診券所持者 ⑥自立支援医療受給者証所持者

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）

【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・ホームページ掲載のみに使用し、それ以外の目的には使用しません。

プログラムは共用使用中に実施しますので、使用状況により制限がかかる可能性があります

