

1~3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、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

| 1月 |    |             |     |     | 2月 |    |             |     |     | 3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 |
| 10 | 水  | 11:30~12:00 | ○   | ×   | 2  | 金  | 16:00~16:30 | ×   | ○   | 1  | 木  | 14:30~15:00 | ○   | ×   |
| 11 | 木  | 15:00~15:30 | ×   | ○   | 3  | 土  | 12:00~12:30 | ○   | ×   | 2  | 金  | 16:00~16:30 | ×   | ○   |
| 12 | 金  | 18:00~18:30 | ○   | ×   | 4  | 日  | 18:00~18:30 | ○   | ○   | 4  | 日  | 17:00~17:30 | ×   | ○   |
| 13 | 土  | 14:00~14:30 | ○   | ×   | 7  | 水  | 15:00~15:30 | ○   | ○   | 9  | 金  | 13:00~13:30 | ○   | ×   |
| 17 | 水  | 15:00~15:30 | ○   | ×   | 9  | 金  | 16:00~16:30 | ×   | ○   | 10 | 土  | 12:00~12:30 | ○   | ×   |
| 18 | 木  | 12:00~12:30 | ○   | ×   | 10 | 土  | 14:00~14:30 | ○   | ×   | 12 | 月  | 12:00~12:30 | ○   | ×   |
| 19 | 金  | 18:30~19:00 | ○   | ×   | 14 | 水  | 9:30~10:00  | ×   | ○   | 14 | 水  | 18:30~19:00 | ○   | ×   |
| 20 | 土  | 11:00~11:30 | ○   | ×   | 15 | 木  | 12:30~13:00 | ○   | ×   | 18 | 日  | 18:00~18:30 | ○   | ×   |
| 22 | 月  | 15:00~15:30 | ○   | ○   | 16 | 金  | 16:30~17:00 | ×   | ○   | 22 | 木  | 15:00~15:30 | ○   | ×   |
| 25 | 木  | 15:00~15:30 | ○   | ○   | 19 | 月  | 12:00~12:30 | ○   | ×   | /  |    |             |     |     |
| 29 | 月  | 18:30~19:00 | ○   | ×   | 22 | 木  | 12:30~13:00 | ○   | ×   |    |    |             |     |     |
| /  |    |             |     |     | 25 | 日  | 14:00~14:30 | ○   | ×   |    |    |             |     |     |

プール・体育室両方でプログラムが開催される場合はどちらか1枠でプログラムを実施いたします。



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  
⑦障害福祉サービス受給者 ⑧特別支援学校・学級在学者

定員：各回1名

費用：無料

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

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・ホームページ掲載等に使用し、それ以外の目的には使用しません。

堺市立健康福祉プラザ スポーツセンター

・・・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。

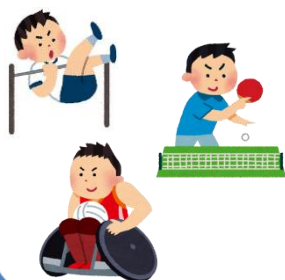
## ▶体育室

### ストレッチ



カラダが硬くて困っている…ケガの予防に…などストレッチの方法が分からない方でも、個人に合ったストレッチを指導いたします。

### さまざまなスポーツ



体操・卓球・ショートテニス・車いすスポーツなどはじめての方でも指導員が丁寧に指導いたします。