



10月～3月

個別相談

小さなことから
解決しましょう☆

運動相談

～運動に関する悩みがある、これから始められる方～

～どんなこと相談できるの？～

- 私に合ったトレーニング方法は？
- 効果的なストレッチって？
- 何からはじめたらいい？
- 私にできるスポーツは？ など…

担当者：スポーツセンター職員
健康運動指導士、障がい者スポーツ指導員等

月	開催時間				
	11:00～11:30		14:00～14:30		
10月	2(月)	19(木)	4(水)	12(木)	16(月)
11月	8(水)	20(月)	5(日)	17(金)	25(土)
12月	4(月)	20(水)	7(木)	16(土)	25(月)
1月	11(木)	27(土)	12(金)	17(水)	29(月)
2月	1(木)	25(日)	3(土)	18(日)	21(水)
3月	5(月)	24(土)	4(日)	16(金)	22(木)

医事相談

～医学的な相談を希望されている方～

～どんなこと相談できるの？～

- 身体の機能のことを詳しく知りたい
- リハビリ内容を見直したい
- ケガ、病気をしてから初めてで不安 など…

担当者：生活リハビリテーションセンター職員
理学療法士・作業療法士等

月	開催時間
	14:00～14:30 / 14:40～15:10
10月	16(月)
11月	15(水)
12月	7(木)
1月	12(金)
2月	5(月)
3月	7(水)

**申込時にご相談内容をお聞かせください。
個別なので安心して相談することができます！**

場 所：堺市立健康福祉プラザ4階

対 象 者：どなたでも相談可能

定 員：各時間1名

費 用：無料

申込方法：スポーツセンター受付にて直接または、FAXにてお申し込みください。

申込期間：障害のある方は2か月前から受付、障害の無い方は1か月前から受付

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

《TEL》 072-275-5029 《FAX》 072-243-4545

受 付：各開催時間の10分前より、スポーツセンター受付にて行います。

そ の 他：現在治療中の方は、ご相談ください。

本事業において、主催者が知り得た個人情報については、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

