



4月～9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方、これから始められる方～

～どんなことが相談できるの？～

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		
4月	3(月)	19(水)	5(水)	14(金)	30(日)
5月	6(土)	24(水)	15(月)	18(木)	27(土)
6月	7(水)	26(月)	8(木)	16(金)	25(日)
7月	1(土)	20(木)	6(木)	16(日)	31(月)
8月	5(土)	24(木)	12(土)	16(水)	28(月)
9月	4(月)	10(日)	9(土)	15(金)	24(日)

## 医事相談

～医学的な相談を希望されている方～

～どんなことが相談できるの？～

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
4月	10(月)
5月	19(金)
6月	7(水)
7月	6(木)
8月	7(月)
9月	1(金)

**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：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。

