

1～3月

## はじめてプログラム

これから運動やスポーツを始め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！プールでは水中ウォーキングから水泳指導まで、体育室ではストレッチや様々なスポーツなどそれぞれのニーズに合わせて実施いたします。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・体育室

対 象 者 これから運動やスポーツを始められる方

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
9	金	15:30 ～ 16:00	○	○	4	水	15:00 ～ 15:30	○	×	2	月	12:00 ～ 12:30	○	×
10	土	13:30 ～ 14:00	○	×	5	木	12:15 ～ 12:45	○	×	6	金	15:30 ～ 16:00	○	○
14	水	14:30 ～ 15:00	○	×	6	金	14:30 ～ 15:00	○	×	7	土	13:30 ～ 14:00	○	×
15	木	12:15 ～ 12:45	○	○	8	日	13:30 ～ 14:00	○	×	11	水	14:30 ～ 15:00	○	×
17	土	11:00 ～ 11:30	○	×	9	月	12:30 ～ 13:00	○	×	13	金	15:30 ～ 16:00	○	○
19	月	12:00 ～ 12:30	○	×	12	木	14:30 ～ 15:00	○	×	14	土	13:00 ～ 13:30	○	×
21	水	17:15 ～ 17:45	○	○	21	土	15:30 ～ 16:00	○	×	19	木	14:00 ～ 14:30	○	×
22	木	14:30 ～ 15:00	○	×	22	日	13:00 ～ 13:30	○	×	23	月	12:15 ～ 12:45	○	○
23	金	13:00 ～ 13:30	○	×	26	木	12:15 ～ 12:45	○	○	25	水	14:30 ～ 15:00	○	×
26	月	12:00 ～ 12:30	○	×	27	金	15:30 ～ 16:00	○	○	26	木	12:15 ～ 12:45	○	○

プール、体育室が選べる日を設定しています。（受入は1名です）



定 員 各回1名

回 数 原則、お一人様1回限り

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、電話にてお申込みください。

※予約制（先着順）

【申込期間】障害のある方は2か月前から受付、障害のない方は1か月前から受付  
各開催日の1週間前までにお申込みください。

1月9日（金）・1月10日（土）は12月28日（日）まで

【申込先】堺市立健康福祉プラザ スポーツセンター

〒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。
  - ・本事業への申込みの際に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。

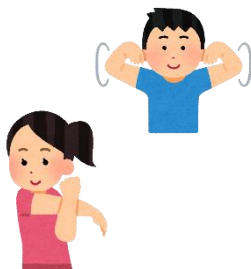
### 水泳



初めて泳ぎにチャレンジする方、水が苦手なお子様、泳げるようになりたい方へ指導いたします。

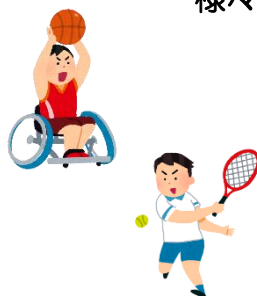
## ▶体育室

### ストレッチ



体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へ個人に合ったストレッチを指導いたします。

### 様々なスポーツ



ショートテニス・車いすスポーツなど丁寧に指導いたします。