



令和4年度  
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	6日(木)	14日(金)	23日(日)
11月	9日(水)	10日(木)	30日(水)
12月	24日(土)	4日(日)	16日(金)
1月	16日(月)	6日(金)	25日(水)
2月	3日(金)	13日(月)	25日(土)
3月	19日(日)	10日(金)	23日(木)

**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  
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

《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

## 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、病気をしてからは初めてで不安 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
	14:00～14:45
10月	20日(木)
11月	18日(金)
12月	19日(月)
1月	18日(水)
2月	16日(木)
3月	24日(金)

