

10～12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

- ①身体障害者手帳所持者
- ②精神障害者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特定医療費（指定難病）医療受給者証所持者
- ⑥小児慢性特定疾病医療受給者証所持者
- ⑦自立支援医療受給者証所持者
- ⑧障害福祉サービス受給者証所持者
- ⑨特別支援学級・学校在学証明書所持者

日 程

10月					11月					12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
1	土	14:00 ～ 14:30	○	×	4	金	12:30 ～ 13:00	○	○	2	金	11:30 ～ 12:00	○	×
3	月	15:00 ～ 15:30	○	×	6	日	15:30 ～ 16:00	○	×	4	日	15:00 ～ 15:30	○	×
5	水	14:30 ～ 15:00	○	×	9	水	15:00 ～ 15:30	○	×	5	月	12:30 ～ 13:00	○	×
7	金	12:30 ～ 13:00	○	○	11	金	12:30 ～ 13:00	○	○	7	水	18:30 ～ 19:00	○	×
13	木	12:30 ～ 13:00	○	×	12	土	18:00 ～ 18:30	○	×	9	金	12:30 ～ 13:00	○	×
15	土	18:00 ～ 18:30	○	×	16	水	15:00 ～ 15:30	○	×	12	月	12:15 ～ 12:45	○	○
17	月	14:00 ～ 14:30	○	○	17	木	12:30 ～ 13:00	○	×	14	水	15:00 ～ 15:30	○	×
21	金	14:00 ～ 14:30	○	×	21	月	12:30 ～ 13:00	○	×	22	木	15:00 ～ 15:30	○	×
23	日	13:00 ～ 13:30	○	×	26	土	14:00 ～ 14:30	○	×	23	金	12:30 ～ 13:00	○	○
					27	日	13:30 ～ 14:00	○	×	24	土	12:00 ～ 12:30	○	×

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）

【申込締切】各開催日の1週間前までにお申込みください。

【申込先】堺市立健康福祉プラザ スポーツセンター

〒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。

・・・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。

様々なスポーツ



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丁寧に指導いたします。

堺市立健康福祉プラザ スポーツセンター