

4～6月

# はじめてプログラム

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！

プールでは水中歩行・泳ぎ方、体育室ではストレッチや卓球など様々なスポーツをしていただけます。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

4月					5月					6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
8	金	16:00～16:30	○	○	1	日	12:15～12:45	○	○	8	水	15:30～16:00	○	×
11	月	12:15～12:45	○	×	9	月	14:00～14:30	○	○	10	金	12:30～13:00	○	○
14	木	12:30～13:00	○	×	11	水	16:00～16:30	○	×	12	日	13:00～13:30	○	×
17	日	16:00～16:30	○	×	20	金	16:00～16:30	○	○	20	月	12:15～12:45	○	×
20	水	16:00～16:30	○	×	26	木	12:30～13:00	○	×	23	木	12:15～12:45	○	○
23	土	13:00～13:30	○	×	28	土	15:30～16:00	○	×	25	土	16:00～16:30	○	×

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、電話にてお申し込みください。

※予約制（先着順）

※参加される時間枠のプール利用予約が必要です。

(9:00~11:00・12:00~14:00・15:00~17:00)

【申込締切】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 スポーツセンター地下1階 スポーツセンター受付  
〒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。初心者から上級者までどなた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。

### さまざまなスポーツ



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指導員が丁寧に指導いたします。