



令和6年度 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、パラスポーツ指導員

月	開催時間		
	11:00～11:30	14:00～14:30	
4月	17日(水)	3日(水)	28日(日)
5月	6日(月)	23日(木)	31日(金)
6月	28日(金)	5日(水)	15日(土)
7月	8日(月)	12日(金)	20日(土)
8月	16日(金)	5日(月)	25日(日)
9月	7日(土)	19日(木)	30日(月)

## 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
4月	15日(月)
5月	15日(水)
6月	20日(木)
7月	19日(金)
8月	19日(月)
9月	18日(水)

**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：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。

健康福祉プラザ スポーツセンター

