



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、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
4月	27 (水)	14 (木) 22 (金)
5月	12 (木)	16 (月) 29 (日)
6月	23 (木)	3 (金) 30 (木)
7月	30 (土)	7 (木) 15 (金)
8月	17 (水)	8 (月) 28 (日)
9月	15 (木)	9 (金) 29 (木)

## 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	18 (月)
5月	18 (水)
6月	16 (木)
7月	15 (金)
8月	22 (月)
9月	14 (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：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