

春のプラザまつり

すっきりベーシックヨガ

開催日：令和5年4月15日(土)

時間：10:30~11:30

場所：堺市立健康福祉プラザ1階 体育室

参加費：無料

対象者：どなたでも参加いただけます。

※必要な方は、介護者同伴でお申し込みください。

※小学3年生以下の方は、保護者同伴でお申し込みください。

定員：50名 ※応募多数の場合は抽選。障害のある方を優先します。

※落選された方のみ開催の5日前までにご連絡いたします。

申込方法：申込用紙に必要事項をご記入の上、令和5年4月8日(土)までに地下1階スポーツセンター受付
またはFAXでお申し込みください。

※電話でのお申し込みは不可、FAXでお申し込みの際は、受信確認の電話をお願いいたします。

持ち物：動きやすい服装(ジーパン・スカートは不可)、室内用シューズをお持ちください。

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

事前申込制

体と心を
ほぐしませんか？



【 すっきりベーシックヨガ 申込書 】

スポーツセンター登録No. () ・登録なし

ふりがな				性別	年齢
氏名				男・女	歳
電話番号 またFAX	-	-	(登録なしの方のみ) 緊急連絡先	-	-
住所	〒 -				
障害名	()手帳()級/ A・B1・B2			障害の有無	有・無
介護者 保護者	有・無	※介護者、保護者がすっきりベーシックヨガに参加する場合のみご記入ください。 見守りのみの場合は記入の必要がありません。 氏名() 電話番号またはFAX()			
手話通訳者	要・不要	日付	/	受付者	



グラウンドゴルフ

開催日：令和5年4月15日(土)

時間：12:30~15:30

場所：堺市立健康福祉プラザ1階 体育室

参加費：無料

対象者：どなたでも参加いただけます。

持ち物：動きやすい服装(ジーパン・スカートは不可)、室内用シューズを必ずお持ちください。
※室内用シューズを忘れた場合は参加いただけません。

様々なコースに挑戦！
記録に挑戦！

事前申込不要



車イスや障害物、
音を頼りにコースを回ってみよう！



当日、健康福祉プラザでは、春のプラザまつりが開催されています。

その他のイベントもたくさん開催されておりますので、是非この機会にご参加ください。