

堺市立健康福祉プラザ



# スポーツセンターたより



堺市堺区旭ヶ丘中町4丁3番1号 TEL072-275-5029 FAX072-243-4545

## 施設利用再開のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため利用を中止していた施設の利用を再開いたします。密閉、密集、密接を防ぐため、利用の再開にあたっては、定員、時間を制限するとともに、利用いただく際には、**事前予約が必要**ですので詳細につきましては、スポーツセンターまでお問い合わせください。

各施設利用の際は検温や手指消毒など感染防止対策を行っていただくとともに、体調不良（発熱、咳、咽頭痛など）の方は利用をお控えください。

なお、引き続き、プラザの閉館時間を**17時30分**とします。

引き続き、みなさまのご理解、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

### ○利用再開施設

- ・ **6月17日(水)** から4階トレーニング室（ただし事前予約が必要です。）
- ・ **7月1日(水)** から地下1階プール（ただし事前予約が必要です。）



※体育室（団体利用のみ）は利用を再開しています。



### ○利用可能時間

- ① 9:00～11:00 ② 12:00～14:00 ③ 15:00～17:00  
（各時間帯の定員は15名（プールは40名程度）です。）



「あいさつ」

所長 谷口 明

スポーツセンター所長の谷口明です。学生時代はアメリカカンファットボールをしており、スポーツを通じて多くのことを学び、現在この仕事をさせていただいております。

堺市立健康福祉プラザスポーツセンターは、オープンから8年が経過し、多くの皆様にご利用をいただいております。市民の方々の運動習慣や健康促進に施設が活用されていることを改めて実感しています。

障害のある方を中心に、広く市民に運動やスポーツをする機会を提供し、障害のある方の健康づくりや社会参加の促進、障害に対する理解を深めることを目的に活動し、施設の運営や様々な方々が楽しめるスポーツ・レクリエーション事業を開催しております。

4・5月には堺市障害者スポーツ大会の運営を行っており、第15回堺市障害者スポーツ大会は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止になりましたが、今後、新型コロナウイルスが終息したのちには第16回堺市障害者スポーツ大会に向けて健康福祉プラザで練習に励んでもらいたいと思います。また、今年の第20回全国障害者スポーツ大会「燃ゆる感動かごしま大会」へ堺市代表選手を秋に派遣する予定でしたが今年度の開催は見送りとなりましたので、開催日が決定した後は、日頃の練習の成果を発揮できるようサポートします。

運動プログラムや様々な練習会などを通して、初めてスポーツに取り組まれた方が、スポーツの楽しさを実感し、「スポーツが楽しい」「またやりたい」「続けたい」、「スポーツ大会に出たい」など嬉しいお声をいただけるよう、職員一同より一層頑張っていきたいと思っております。

なお、今後も新型コロナウイルスに負けないよう、安全管理に留意し、多くの方が安全に運動のできる施設づくりをめざしていきたいと思っておりますので、引き続きご愛顧いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。



## 第15回堺市障害者スポーツ大会について

この度は、第15回堺市障害者スポーツ大会にたくさんのお申込みをいただき、ありがとうございました。正式競技として個人競技6競技・団体競技3競技、オープン競技として団体競技2競技を合わせ、総計480名の方にお申し込みをいただいておりますが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、本大会の全競技について中止となりました。大会に向けて練習をされてきた皆様、大会を楽しみにしてくださっていた皆様には、ご迷惑をおかけして誠に申し訳ございません。

なお、10月に開催予定であった第20回全国障害者スポーツ大会「燃ゆる感動かごしま大会」は、今年度の開催は見送りとなりました。開催日程は現在未定です。詳細等、決定いたしましたら改めてご報告いたします。

## ～ 各施設のご利用について ～

施設の利用停止期間中に各施設の清掃・消毒を行いました。皆様に安心してお使いいただけるよう、利用制限等を設け、利用再開後も引き続き、清掃・消毒を徹底して参ります。



～ 皆様の安全・安心のため、ご協力をよろしくお願いいたします ～



## ～ プール男女更衣室の出入口前に

## 新しくカーテンを設置しました ～



プールに入退場する更衣室の出入口前にカーテンを設置し、プール利用後もスムーズに更衣室まで移動ができるようになりました。



## ～ プログラムのご案内について ～

※現在、全てのプログラムの開催を中止しておりますが、今後の状況に応じて開催を検討しています。

### バラエティープログラム

プールや体育室でご参加いただけるプログラムをご用意しています。指導員と一緒にカラダを動かしませんか？



### アクアビクス



水曜日 13:30～14:00  
定員：20名  
リズムに合わせて水中で身体を動かすプログラムです！  
ストレス解消にGOOD★

### 水中ウォーキング



木曜日 10:30～11:00  
定員：20名  
水の特性を利用して、水の中で無理なく楽しく歩くプログラムです！

※16歳以上の方が対象となります。

### やさしいストレッチポール



月曜日 13:15～13:35  
定員：28名  
ストレッチポールを使って、全身の筋肉をほぐすプログラムです！  
身体の歪みを改善する効果もあります。

### すっきり体操



木曜日 9:30～9:50  
定員：20名  
毎月のテーマにそって身体を動かすプログラムです！  
朝から心も身体もすっきり★

### かんたんエアロ



金曜日 11:15～11:45  
定員：20名  
リズムに合わせて楽しく身体を動かす有酸素運動のプログラムです！

※トレーニング講習会受講済みの方が対象となります。

### 水泳プログラム

初心者の方から中・上級の方までどなたでもご参加いただけます。



### 種目別スイムレッスン

木曜日 13:15～14:00  
定員：5名  
種目別に決められた泳法を指導員が水泳指導いたします。月ごとに種目が変わります。

### ワンポイントレッスン

水曜日 12:00～12:30  
定員：5名  
個々の泳力や泳法に合わせて、ご自身のフォームを指導員がワンポイントアドバイスをを行い、水泳指導を行います。

申込方法が変わりました！

### 【各種プログラムの参加について】

各種プログラムに参加ご希望の方は、スポーツセンター受付にて**当日申込みが必要**です。

日程(開催日、休講日)、詳細等につきましては、下記スポーツセンターまでお問合せください。

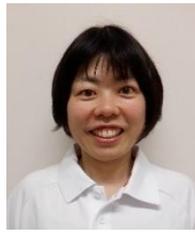
TEL: 072-275-5029 FAX: 072-243-4545



☆ **新しいスポーツセンタースタッフです** ☆



所長 たにくち あきら  
谷口 明



てらし あやこ  
寺西 綾子

よろしくお願いいたします！



～ **自宅でできる簡単ストレッチのご紹介** ～



身体のコリやむくみ等の改善に効果的！自宅にいる時間を有効利用して、丁寧に身体のセルフケアをしませんか？呼吸を止めないように、リラックスして行いましょう♪ **各動作 10秒×2セットが目安です。**



**背伸び**  
両手を組んで、真上に伸ばします。



**体側**  
片方の腕を斜め上に向かって伸ばします。反対側も同様に行います。



**背中**  
両手を組んで、大きなボールを抱えるように前に伸ばします。目線はへその方へ。



**胸**  
背中側で両手を組んで、胸を大きく開くように腕を後方へ伸ばします。



**お腹周り**  
椅子の座面を両手で持ち、斜め後ろを向くように捻ります。反対側も同様に行います。



**股関節**  
片方の膝をご自身の方へ引き寄せます。反対側も同様に行います。



**太もも裏・お尻**  
片方の足を膝にかけ、両手は写真のように足へ添えます。余裕があれば上体を前傾させます。反対側も同様に行います。



**太もも裏・ふくらはぎ**  
片方の足を前方に伸ばし、両手を膝上に添え、上体を前傾させます。可能な範囲で膝を伸ばしましょう。反対側も同様に行います。



**太もも前**  
足の甲を持ち、かかとをお尻に近づけます。バランスが崩れやすいため、注意が必要です。反対側も同様に行います。



**アキレス腱**  
足を前後に開き、かかとが浮かないように床につけたままキープします。反対側も同様に行います。



ストレッチ動画等も配信中！是非ご覧ください！！

健康福祉プラザの LINE があるのはご存知ですか？  
お友達登録はこちらから→

