

堺市立健康福祉プラザ

堺市堺区旭ヶ丘中町4丁3番1号 Tel072-275-5029 Fax072-243-4545

# スポーツセンターたより

## 施設利用についてのご案内

いつもスポーツセンターをご利用いただき、ありがとうございます。

プールとトレーニング室のご利用方法については引き続き、下記の通り事前予約制でのご利用となります。また、10月から事前予約制の競技別で体育室(個人利用)の利用を再開いたします。

施設をご利用いただく皆様には、感染防止のための取り組みにご理解・ご協力いただきますよう、お願い申し上げます。

- ◆開館時間：9:00~17:30(体育室の団体利用を除く)
- ◆当面の間の利用時間等(プール・トレーニング室)について  
利用時間帯

時間	トレーニング室の定員	プールの定員
① 9:00~11:00	15名	40名
② 12:00~14:00	15名	40名
③ 15:00~17:00	15名	40名



- ◆体育室(個人利用)のご利用について

10月から事前予約制の競技別で体育室(個人利用)の利用を再開いたします。

日にち	時間帯	競技
10月5日(月)	午前	バスケットボール
10月8日(木)	午後②	ポッチャ
10月11日(日)	午前	卓球
10月12日(月)	午前	ポッチャ
10月17日(土)	午前	バスケットボール
10月19日(月)	午前	卓球

午前：9:00~11:00  
午後①：13:00~15:00  
午後②：15:15~17:15  
夜間：当面の間、ご利用できません。



<体育室(個人利用)の申込について>

ご利用いただける日、時間帯、定員等が決まっております。10月は上記の日程となります。

- ◆申込方法：電話、FAX、またはスポーツセンター受付で予約可能です。先着順となります。一度にご予約いただける回数は1回です。

(※プール、トレーニング室、体育室のどれか1回のみとなります。利用終了後に次回のご予約をお取りいただけます。)

- ◆体育室(団体利用)のご利用について

現在、右記の時間帯で団体利用を再開しております。

- ◆利用方法

団体利用を希望する場合は、『健康福祉センター専用利用(団体利用)申請書兼利用料減免申請書』を記入の上、

スポーツセンター受付にてお申込みください。(電話予約はできません。)

※利用方法や利用料金等について、堺市立健康福祉プラザのホームページ内に記載しておりますので、ご確認ください。

午前：9:00~12:00  
午後①：13:00~15:00  
午後②：15:15~17:15  
夜間：18:00~21:00

※詳細等につきましては、スポーツセンターまでお問い合わせください。

(TEL：072-275-5029、FAX：072-243-4545)

## バラエティープログラムのご案内

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！指導員と一緒に楽しくカラダを動かしませんか？♪

開催日程・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！

TEL：072-275-5029 FAX：072-243-4545

### プールプログラム

※16歳以上の方が対象となります。

★プログラムが開催される時間帯の**プール予約が必要**です。

★プログラムに参加ご希望の方は、当日、受付で申し込みをお願いいたします。

**アクアビクス** 水曜日：13：30～14：00 (定員20名・先着順)

☆日程☆

10/7・14・28・11/11・18・25・12/2・9・16

リズムに合わせて水中で身体を動かすプログラムです♪



**水中ウォーキング** 木曜日：10：30～11：00 (定員20名・先着順)

☆日程☆

10/1・8・15・29・11/5・12・19・26・12/3・10・17

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！



### トレーニングプログラム

★プログラムに参加ご希望の方は、**当日受付で申し込みが必要**です。

(電話や前日等にプログラムの申し込みはできません。)

★トレーニング室のご予約をされていなくても、トレーニング講習会を受けられている方は受講可能です。

**やさしいストレッチポール** 月曜日：13：15～13：35 (定員28名・先着順)

☆日程☆

10/5・12・19・11/2・9・16・30・12/7・14・21

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。身体のゆが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・先着順)

☆日程☆

10/1・8・15・29・11/5・12・19・26・12/3・10・17

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・先着順)

☆日程☆

10/2・9・16・30・11/6・13・20・27・12/11・18

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♪



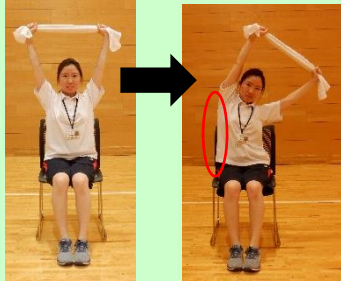


# 自宅でできる♪簡単ストレッチ・トレーニングのご紹介



## ★ タオルストレッチ ★

体側



1. タオルの両端を持ちます。
2. 背伸びをするように、頭上に腕を伸ばしましょう。  
3秒キープ
3. そのまま右側にゆっくりと身体を倒します。  
3秒キープ
4. 反対側も同様に行いましょう。

お腹周り



1. タオルの両端を持ちます。
2. 肩の高さに両腕を持ち上げて前方へ伸ばします。
3. 左手で左側にゆっくりとタオルを引っ張り、お腹まわりをひねります。
4. 呼吸を止めないようにして10秒キープします。
5. 反対側も同様に行います。

胸前・肩甲骨周り



1. 背中側でタオルの両端を持ちます。
2. 胸を斜め上に大きく広げるようにして、可能な範囲でタオルを身体から遠ざけます。
3. 余裕があれば視線は斜め上を見て、10秒キープしましょう。

太もも裏・ふくらはぎ



1. 仰向けに寝転び、タオルの両端を持ちます。
2. 片方の足裏(土踏まずの部分)にタオルを引っかけ、可能な範囲で膝を伸ばします。
3. 10秒キープします。
4. 反対側も同様に行います。

就寝前にも  
おすすめです♪

## ★ 簡単トレーニングを習慣化して筋力UP ★

お腹・股関節(腸腰筋)



1. 椅子に浅く腰掛けます。
2. 猫背にならないように姿勢を正し、椅子の側面を持ちます。
3. ゆっくりと片方の膝を真上に持ち上げます。
4. 10秒キープします。
5. 反対側も同様に行います。

太もも前



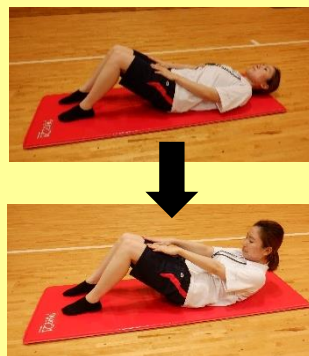
1. 椅子に浅く腰掛けます。
2. 猫背にならないように姿勢を正し、椅子の側面を持ちます。
3. ゆっくりとつま先を前方に伸ばします。  
(可能な範囲で膝を伸ばす)
4. 足を下ろし、反対側も同様に行います。10回を目安に行います。

太もも前・お尻



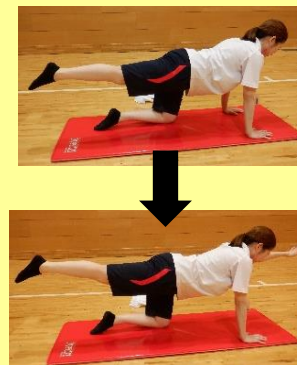
1. 椅子に座り、足幅を肩幅程度に広げます。
2. 手を前方へ伸ばし、ゆっくりと重心を前に移動させながら立ち上がります。
3. 軽く膝を曲げて5秒キープ!
4. ゆっくりと腰を下ろします。
5. 10回を目安に行いましょう。

お腹



1. 仰向けに寝転び、両手を太ももに添えます。
2. おへそをのぞき込むようにして息を吐きながら上体をゆっくりと起こしましょう。
3. 息を吸いながらゆっくりと元の姿勢に戻します。
4. 10回を目安に行います。

お腹・背中・お尻



1. 両手を両肩の真下に、両膝を腰幅程度に開いて四つ這いになります。
2. ゆっくりと右足を後方へ伸ばします。
3. バランスが安定して、余裕のある方は左手を前方に伸ばします。
4. 10秒キープしましょう。
5. 反対側も同様に行います。

呼吸を止めないように注意しましょう!



★ かんたんスポーツを開催いたします ★

# 空手体操



空手道の動作を含む全身を使った体操にチャレンジしませんか？椅子に座りながら、立ちながら等、ご自身のできる範囲に合わせてご参加いただけます♪

開催日：11月8日(日)  
 時間：13:15~14:45  
 場所：堺市立健康福祉プラザ1階 体育室  
 対象者：どなたでもご参加いただけます  
 定員：20名(先着順)  
 申込方法：10月1日(木)からスポーツセンター受付にて直接、もしくは電話・FAXにてお申込みください。**※予約制**  
 持ち物：**動きやすい服装**と**室内用シューズ**を必ずお持ちください。  
 申込先：堺市立健康福祉プラザ スポーツセンター  
 TEL：072-275-5029 FAX：072-243-4545  
**※障害のない方は、施設利用料(大人500円、小人250円)が必要になります。**

## プールの利用制限と計画停電による休館のお知らせ

下記の通り、プールをご利用いただけない期間と、計画停電による休館がございますのでお知らせいたします。計画停電は、健康福祉プラザ全館で行い、法令で定められた電気系統の総点検を行います。ご迷惑をおかけしますが、ご理解の程よろしくお願い申し上げます。



期間	諸室	利用の可否
10月18日(日)	休館(計画停電のため)	
10月21日(水)	プール	終日利用不可(全換水清掃)
10月26日(月)	体育室	終日利用不可(sakaiARTcation)

※10月27日(火)は通常の休館日です。  
 ※sakaiARTcationは健康福祉プラザ指定管理者の主催する事業です。



様々な最新情報を配信しています♪

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→

