

10～12月

はじめてプログラム

これから運動やスポーツを始めようと思われている方を対象に、スポーツ指導員が個別に指導いたします！プールでは水中ウォーキングから水泳指導まで、体育室ではストレッチや様々なスポーツなどそれぞれのニーズに合わせて実施いたします。お気軽にご参加ください♪

場 所 堺市立健康福祉プラザ スポーツセンター プール・体育室



対 象 者 これから運動やスポーツを始められる方

- ①身体障害者手帳所持者
- ②精神障害者保健福祉手帳所持者
- ③療育手帳所持者
- ④特定疾患医療受給者証所持者
- ⑤特定医療費（指定難病）医療受給者証所持者
- ⑥小児慢性特定疾病医療受給者証所持者
- ⑦自立支援医療受給者証所持者
- ⑧障害福祉サービス受給者証所持者
- ⑨特別支援学級・学校在学証明書所持者

日 程

10月					11月					12月				
日	曜日	時間	プール	体育室	日	曜日	時間	プール	体育室	日	曜日	時間	プール	体育室
2	水	18:00 ～ 18:30	○	×	1	金	15:30 ～ 16:00	○	○	4	水	14:00 ～ 14:30	○	×
4	金	15:30 ～ 16:00	○	○	6	水	15:00 ～ 15:30	○	×	6	金	12:00 ～ 12:30	○	○
9	水	14:00 ～ 14:30	○	×	7	木	15:30 ～ 16:00	○	○	11	水	15:00 ～ 15:30	○	×
11	金	13:30 ～ 14:00	○	×	8	金	18:00 ～ 18:30	○	×	12	木	14:30 ～ 15:00	○	×
13	日	12:30 ～ 13:00	○	×	10	日	15:00 ～ 15:30	○	×	15	日	15:30 ～ 16:00	○	×
14	月 (祝)	12:00 ～ 12:30	○	○	14	木	15:30 ～ 16:00	○	○	18	水	14:30 ～ 15:00	○	×
17	木	15:00 ～ 15:30	○	×	17	日	13:00 ～ 13:30	○	×	20	金	15:30 ～ 16:00	○	○
18	金	15:30 ～ 16:00	○	○	21	木	14:30 ～ 15:00	○	×	23	月	15:00 ～ 15:30	○	×
21	月	13:00 ～ 13:30	○	×	27	水	15:00 ～ 15:30	○	×	25	水	12:00 ～ 12:30	○	○
23	水	14:30 ～ 15:00	○	×	29	金	15:30 ～ 16:00	○	○	27	金	12:30 ～ 13:00	○	○

プール、体育室が選べる日を設定しています。（受入は1名です）



定 員 各回1名

回 数 原則、お一人様1回限り

費 用 無料

申込方法 堺市立健康福祉プラザ スポーツセンター
地下1階スポーツセンター受付にて直接または、電話にてお申込みください。

※予約制（先着順）

【申込締切】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

〒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

そ の 他 ・介護の必要な方は介護者同伴でご参加ください。
・本事業への申込みに記載していただいた個人情報、並びに主催者が撮影した写真・映像については、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及び当センター情報誌、ホームページ掲載等に使用し、それ以外の目的には使用しません。

・・・例えばこのようなことができます・・・

▶プール

水中ウォーキング



水中では浮力があり、陸上より体が軽く足腰にかかる負担が軽減されます。水の特性を利用して無理なく運動不足を解消します。

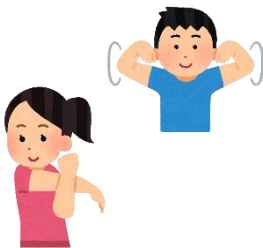
水泳指導



初めて泳がれる方、水が苦手なお子様、キレイなフォームで泳げるようになりたい方、個々の泳力に合わせて指導いたします。初心者でもご参加いただけます。

▶体育室

ストレッチ



カラダが硬くて困っている…ケガの予防に…などストレッチの方法が分からない方でも、個人に合ったストレッチを指導いたします。

様々なスポーツ



体操・卓球・ショートテニス・車いすスポーツなどはじめての方でも丁寧に指導いたします。

堺市立健康福祉プラザ スポーツセンター