



10月～3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		
	11:30～12:00	14:00～14:30	
10月	3日(木)	12日(土)	18日(金)
11月	14日(木)	4日(月)	22日(金)
12月	4日(水)	20日(金)	26日(木)
1月	16日(木)	6日(月)	31日(金)
2月	26日(水)	7日(金)	13日(木)
3月	8日(土)	14日(金)	26日(水)

## 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
10月	17日(木)
11月	22日(金)
12月	16日(月)
1月	22日(水)
2月	20日(木)
3月	14日(金)

**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