

# 健康運動指導士の健康、運動相談

体力づくり、健康づくりやメタボリックシンドローム  
ロコモティブシンドローム等の相談を行い、安全にかつ  
効果的な運動を継続的に出来るようなアドバイスや情報  
提供、運動の処方を行います。



【会 場】 大阪府立障がい者交流促進センター（ファインプラザ大阪）  
トレーニング室

【日 程】 月2回

平成30年			平成31年	
4/ 7 (土) .12 (木)	7/12 (木) .21 (土)	10/11 (木) .27 (土)	1/17 (木) .26 (土)	
5/ 17 (木) .26 (土)	8/23 (木) .25 (土)	11/15 (木) .24 (土)	2/16 (土) .21 (木)	
6/ 9 (土) .14 (木)	9/ 1 (土) .13 (木)	12/ 1 (土) .13 (木)	3/14 (木) .23 (土)	

【開催時間】 ①15:15~15:45 ②15:45~16:15  
※相談状況により、②の開始時間は遅れる場合があります。

【対 象】 どなたでも

【定 員】 各開催日2人（先着順）

【参加費】 無料

【内 容】 ご希望に応じ、適切な運動方法のレクチャーや実際にトレーナーとして指導や  
ストレッチ等の補助を行います。

【申込方法】 開催日までに、ファインプラザ大阪2階トレーニング室へ直接申し込むか、電話にて  
お申込みください。

【申 込 先】 大阪府立障がい者交流促進センター（ファインプラザ大阪）  
〒590-0137 堺市南區城山台5-1-2  
電話 072-296-6311 FAX072-296-6313

【その 他】 ○介護の必要な方は介護者同伴でご参加ください。  
○午前11時の時点で、大阪府に暴風警報または特別警報が発令された時は中止とし  
他の開催日に変更します。  
○参加に際して提供される個人情報及び主催者が撮影した写真・映像等については  
個人情報保護関係法令を順守し、相談会への参加調整事務及び当センターの情報誌  
ホームページ掲載のみに使用しそれ以外の目的には使用しません。

