

2026 年度

健康・運動・スポーツに関すること、なんでも相談してください！



©2014 大阪府すずらん

ちょこっと相談

【健康運動指導士・パラスポーツ指導員による運動（スポーツ）相談】



運動・健康・スポーツでこんなことに悩んでいませんか？

- やせたいけど、なかなか体重が減らない・・・。
- 今のトレーニング方法は効果があるのかな？
- 自分の運動メニューを作ってほしい！



健康・運動・スポーツに関するお悩みのある方は、お気軽に近くのスタッフにご相談ください。その場でアドバイスをさせていただきます。

また、理学療法士による生活相談も実施しておりますので、ご興味のある方は下記をご確認ください。

理学療法士の生活相談

【日 程】 木曜日 月1回 <定員2名・先着順>

4月23日	5月28日	6月25日	7月23日	8月27日	9月17日
10月15日	11月26日	12月24日	2027年 1月28日	2027年 2月25日	2027年 3月11日

【開催時間】 ①15:10~15:40 ②15:45~16:15
※相談状況により、②の開始時間が遅れる場合があります。



【主 催】 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）

【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

【対 象】 どなたでも

【参加費】 無 料

【申込方法】 希望日の前月1日から、電話またはファインプラザ大阪2階総合受付で直接お申し込みください。

【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 堺市南区城山台5-1-2
TEL 072-296-6311 FAX 072-296-6313

【内 容】 機能回復・補装具・競技補助等の相談に応じて、日常生活やスポーツに関するサポートを行います。

【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遵守し、相談会への参加調整事務及び当センターの情報誌・SNS（ホームページ・ブログ・LINE・YouTube）掲載のみに使用しそれ以外の目的には使用しません。