

健康運動指導士の健康相談

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回開催



2020年		
4/ 4 (土)・16 (木)	5/ 9 (土)・21 (木)	6/ 6 (土)・11 (木)
7/ 9 (木)・18 (土)	8/20 (木)・22 (土)	9/10 (木)・19 (土)
10/ 8 (木)・31 (土)	11/12 (木)・28 (土)	12/10 (木)・26 (土)
2021年		
1/14 (木)・30 (土)	2/18 (木)・20 (土)	3/11 (木)・27 (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、適切な運動方法の説明やトレーニングメニューの作成、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 堺市南区城山台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・SNS（ホームページ・ブログ・LINE）掲載のみに使用しそれ以外の目的には使用しません。

