

2025 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！

ちょこっと相談



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あるのかな？
- フォームは正しいのかな？
- 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、“ちょこっと相談”で運動に興味を持った方、もっと詳しく内容をお聞きしたい方には健康運動指導士・パラスポーツ指導員によるマンツーマン指導、理学療法士による生活相談もお申込みいただけます。



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 理学療法士の生活相談★

【日 程】 ◇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…（木）・（土）月2回
★理学療法士の生活相談…（木）月1回【★開催日】

2025	4月	3（木）	12（土）	★24（木）
	5月	5（月・祝）	22（木）	★29（木）
	6月	12（木）	14（土）	★26（木）
	7月	10（木）	26（土）	★31（木）
	8月	9（土）	14（木）	★28（木）
	9月	11（木）	15（月・祝）	★25（木）
	10月	11（土）	★16（木）	23（木）
	11月	13（木）	15（土）	★27（木）
	12月	★18（木）	25（木）	27（土）
2026	1月	8（木）	17（土）	★29（木）
	2月	5（木）	★26（木）	28（土）
	3月	★12（木）	19（木）	21（土）



【開催時間】 ◇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＜定員1名・先着順＞
15:00～15:30

★理学療法士の生活相談＜定員2名・先着順＞

木曜日 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。

裏面もご覧ください ↷

- 【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2F 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 堺市南区域山台5-1-2
電話072-296-6311 FAX 072-296-6313
- 【内 容】 ◇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
これから運動を始める方から、運動を継続される方までご希望に応じて適切な運動方法や安全にかつ効果的な運動を継続的にできるようなアドバイスや情報提供を行います。
- ★理学療法士の生活相談
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・YouTube）掲載のみに使用しそれ以外の目的には使用しません。



©2014 大阪府もずやん

