

心臓のための運動教室

各回
10名
※先着順

参加費
無料

心臓の心配をしないで、
お出掛けが楽しくなる！

教室の目的

(1) 心臓リハビリテーションからの卒業

- ・自分に合った運動で、体力回復。
- ・快適な家庭生活や社会生活に復帰。
- ・再発や再入院を防止。

(2) 楽しく体を動かして生活の質を向上

- ・身体活動で、筋力や持久力を維持。
- ・友人との会話を増やして、コミュニケーションづくり。

開催日時

開催日時とお近くの会場をご確認ください。

開催日時	会場	連絡先
11月6日(金) 15:30~16:30	戸塚スポーツセンター	045-862-2181
11月17日(火) 15:30~16:30	泉スポーツセンター	045-813-7461
11月26日(木) 15:30~16:30	栄スポーツセンター	045-894-9503
12月17日(木) 15:30~16:30	磯子スポーツセンター	045-771-8118
12月16日(水) 14:00~15:30	横浜国際プール	045-592-0453

対象者

- ・病院での心臓リハビリテーションを実施中又は終了した方
 - ・心臓病にかかったことがあり、運動習慣をつけたい方
- ※通院中の方は、医師に参加の許可を得てください。

内容

①やさしい全身ほぐしストレッチ ②音楽に合わせて楽しくリズム運動 ③日常生活が楽になるやさしい筋力UP運動

申込方法

左記の各施設に
お問合せください

10月1日(木)から
先着順にて受付

※開催日前日までに、各施設へご来館
またはお電話にてお申し込みください。

持ち物

- ・室内履き
- ・飲み物

下記の「個人情報の取扱いについて」にご同意いただいた上でお申し込みください。

【個人情報の取り扱いについて】(1) 事業者の名称：公益財団法人横浜市スポーツ協会 (2) 個人情報の利用目的：ご記入いただいた個人情報は、教室・イベントの参加結果のご連絡、事業の安全・円滑な実施（緊急時連絡、保険対応、出欠席、健康状態の把握等の参加者管理）、当協会事業のご案内、お客様アンケートに必要な範囲で利用します。(3) 個人情報の第三者提供について：ご記入いただいた個人情報は、第三者に提供することはありません。(4) 個人情報の取り扱いの委託について：ご記入いただいた個人情報の取扱いについて、事業の必要性により、利用目的の範囲内で業務の全部又は一部を外部に委託する場合があります。業務委託先に関しては、個人情報を適切に取り扱っていると認められる委託先を確定し、契約において個人情報の適正管理・機密保持などの個人情報の漏えい防止に必要な事項を取り決め、適正管理の実施を義務づけます。(5) 個人情報の開示等及び問合せについて：当協会が保有する個人情報の利用目的の通知・開示・内容の修正・追加または削除・利用の停止・消去および第三者への提供の停止に応じる窓口は、7のお問い合わせ先と同じです。(6) 個人情報をご提供頂かない場合の取扱い：必要事項をご記入いただけない場合、お申込みできない場合があります。(7) 当協会の個人情報取扱いに関する苦情、相談等の問合せ先：【個人情報保護管理責任者】公益財団法人横浜市スポーツ協会 事務局長【お問合せ窓口】総務部総務課【TEL】045-640-0011【FAX】045-640-0021



公益財団法人横浜市スポーツ協会

TEL 045-640-0015 URL <https://www3.yspc.or.jp/>



1. 横浜市スポーツ協会は、横浜市が認定する横浜市中心臓リハビリテーション登録事業者です。
2. 本事業は、横浜市中心臓リハビリテーション事業の委託事業として実施しています。