

# 関節 ととのえ 塾



## 【この教室のおすすめポイント】

- ☞ 関節の弱点を解消する効果的な運動プログラムを紹介
- ☞ 安心して健康的に運動がしたい！今よりもっとアクティブに活動がしたいという方におススメ！
- ☞ 評価によって、ご自身の苦手な動きと改善に必要な運動が分かる！

### 1回目



関節の動きの評価

### 2回目・3回目



運動プログラムの実施

### 4回目



関節の動きの再評価

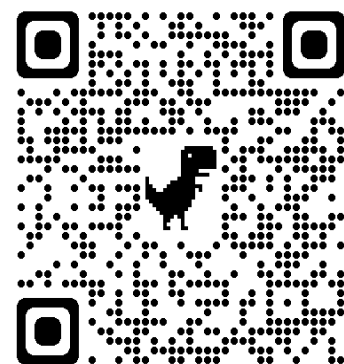
～関節の弱点を解消する効果的な運動プログラムを展開～  
評価をすることで、ご自身の苦手な動きと改善に必要な運動が分かります！

## 会場・お問合せ先

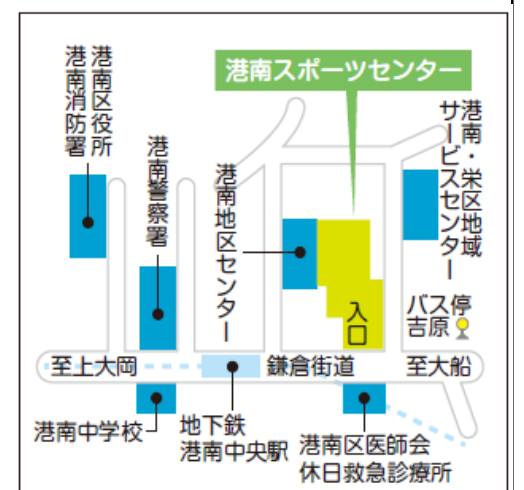
横浜市港南スポーツセンター  
TEL 045-841-1188  
〒234-0051 横浜市港南区日野1-2-30

- 開館時間 9:00～21:00(最終受付20:00)
- 休館日 毎月第4月曜日(祝日の場合は翌日)と年末年始(12月30日から1月3日)
- URL <https://yokohama-sport.jp/konan-sc-ysa/>
- 交通案内

○市営地下鉄「港南中央駅」徒歩5分 ○京浜急行線「上大岡駅」4・5・6・7番乗り場から  
「大船駅」「鎌倉駅」「港南車庫」「本郷台駅」「洋光台駅」「野庭中央公園」行きで「吉原」下車徒歩2分



港南スポーツセンターHP



【実施時間】 関節ととのえ塾① 13:15～14:15  
関節ととのえ塾② 14:30～15:30

①と②は難易度が異なります。初めての方は①から参加することをお勧めします。

【定員】 各10名

【持ち物】 運動のできる服装、室内シューズ、タオル、水分補給できるもの

【申込方法】 受付開始日の10時から受付。電話または直接窓口でお申込みください。

【お申込みにあたっての注意事項】必ずお読みください。

- ※1 申込まいただいた個人情報は、開催中止等の緊急連絡や名簿作成、傷害保険加入のために使用します。  
また、第三者への提供・外部への委託は行いません。  
個人情報の取り扱いについて同意していただいた上で、お申し込みください。
- ※2 痛みや治療中の疾患がある方は、必ず医師の同意を得た上でご参加ください。

月	開催日(木曜)	プログラム内容	料金	受付開始日 10時から受付
4月	4・11・18・25	股関節(横・後ろ)	4,400円	3月1日から
5月	9・16・23・30	膝と足(足首・足部)	4,400円	4月4日から
6月	6・13・20・27	股関節(前)と体幹	4,400円	5月2日から
7月	4・11・18・25	腕(手首・肘)と首	4,400円	6月6日から
9月	5・12・19・26	肩と胸まわり	4,400円	8月1日から

【YSAジョイウェルコンセプト】

横浜市スポーツ医科学センターの理学療法士が考案した『YSAジョイウェルコンセプト』を使用した教室です。

関節機能に特化した評価メソッドと関節機能改善のエクササイズを組み合わせて個人に合った運動を紹介するプログラムです。

- \* 初回と最終回は、姿勢や関節の動きの評価を行い、運動効果を確認します。
- \* 教室では、動画を見ながら関節機能の改善エクササイズのやり方を確認していきます。
- \* 評価結果とエクササイズの資料はお持ち帰りいただけます。
- \* 評価に合わせ、ご自身で改善エクササイズを選び取り組んでいきましょう。  
指導者もエクササイズの選び方をアドバイスいたします！

気になる関節以外にも、苦手な動きや身体の使い方のクセなど新たな発見があるかも…  
全身をととのえてアクティブライフを実現しましょう！

<個人情報の取扱いについて>

- 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について、第三者へ提供することはありません。
- 4 「個人情報の取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選定し、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・内容の訂正・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の問合せ先と同じです。
- 6 「個人情報をご提供いただけない場合の取扱い」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 電話045-640-0011 FAX045-640-0021