



**Y-Hearts
PROJECT**
Yokohama Cardiac Rehabilitation

**参加費
無料**

基礎体力・筋力 向上レッスン

心臓病にかかったことがあり、運動習慣をつけたいあなたへ
横浜市のスポーツセンターで運動してみませんか？

★心臓病にかかったことが無い方でも参加可能です★



プログラム内容

- ・有酸素運動
- ・筋力トレーニング（ゆっくりプログラム）
- ・ストレッチ

★運動の継続は、心臓病の再発防止に効果的と言われています。

◆実施日時・場所 @横浜市港北スポーツセンター

①2026年12月2日(水) 15時30分～16時30分

②2027年 2月1日(月) 11時30分～12時30分

※各回10人定員 開始15分前にお越しください。

◆持ち物

- ・タオル、動きやすい服装、室内履き

※医師から体調について記録するように指示を受けている方はノートや手帳を持参してください。

◆対象者

- ・病院での心臓リハビリテーションを実施中または終了した方
- ・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。

◆申込方法

- ・開催日の前日17時までに以下①②の方法でお申し込みください。

① 各実施会場の施設窓口にて

② お電話にて申込

横浜市港北スポーツセンター Tel ☎045-544-2636

無理なく安全に
運動できるように
サポートいたします！
楽しみながら運動しましょう！



心臓リハビリ
横浜市登録施設

『シンコースポーツ（株）』は横浜市が認定する
横浜市心臓リハビリテーション登録事業者です。

問い合わせ先

会社名：シンコースポーツ(株)/神奈川支店

電話番号：045-594-6204