

基礎体力・筋力向上レッスン



Y-Hearts
PROJECT
Yokohama Cardiac Rehabilitation

**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
横浜市スポーツセンター3か所で運動してみませんか？**

※本事業は、横浜市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。

プログラムの内容

- ・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。

参加費無料

◆実施日時・場所

2月 9日(月) 9時30分～10時30分 @横浜市神奈川スポーツセンター

2月 9日(月) 13時30分～14時30分 @横浜市港北スポーツセンター

2月24日(火) 11時30分～12時30分 @横浜市保土ヶ谷スポーツセンター

※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 ※参加したい施設へご連絡ください。

・神奈川スポーツセンター Tel045-314-2662

・港北スポーツセンター Tel045-544-2636

・保土ヶ谷スポーツセンター Tel045-336-4633

講師



・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。

問合せ先

会社名：シンコースポーツ(株)/神奈川支店

電話番号：045-594-6204