

# 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ます、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

参加費無料

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

- 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。

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！

## ◆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ます、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



「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