



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

①2026年 12月10日(木) 11時半～12時半@横浜市保土ヶ谷スポーツセンター

②2027年 2月2日(火) 13時半～14時半 @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

横浜市保土ヶ谷スポーツセンター Tel ☎ 045-336-4633

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！



「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。

心臓リハビリ
横浜市登録施設

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