

～みんなで楽しく運動しませんか？～  
**心臓のための運動教室を開催します**

参加費無料！



横浜市心リハ事業  
キャラクター  
「ここね(心音)ちゃん」

心筋梗塞などの心臓病の再発を予防するためには、医療機関で運動療法や生活指導などの心臓リハビリテーション(以下、心リハ)を受けることが重要と言われています。心リハは、開始してから150日までは医療機関(保険診療)で受けることができます。横浜市では、心リハを終えた患者さんが、その後の自己管理として、身近な場所で運動継続できるよう環境整備を進めています。

このたび、心リハを行った方、心臓病にかかった経験のある方、ご自身の健康に関心のある方を対象に、医療従事者が監修した運動プログラムを使用した運動教室を、市内運動施設12か所で開催します。この運動教室をきっかけとして、運動習慣を身につけましょう。

※通院中の方は医師に参加の許可を得てください。

### 開催概要

#### ・開催施設・日時

施設名		開催日 (令和8年)	所在地
1	栄スポーツセンター	1月 22日(木)	横浜市栄区桂町 279-29
2	中スポーツセンター	2月 5日(木)	横浜市中区新山下 3-15-4
3	緑スポーツセンター	2月 12日(木)	横浜市緑区中山 1-29-7
4	瀬谷スポーツセンター	2月 26日(木)	横浜市瀬谷区南台 2-4-65
5	神奈川スポーツセンター	2月 9日(月)	横浜市神奈川区三ツ沢上町 11-18
6	港北スポーツセンター	2月 9日(月)	横浜市港北区大豆戸町 518-1
7	保土ヶ谷スポーツセンター	2月 24日(火)	横浜市保土ヶ谷区神戸町 129-2
8	スポーツクラブ & サウナスパ ルネサンス 横浜 24	2月 23日(月) 3月 9日(月)	横浜市西区岡野 2-15-1
9	スポーツクラブ & サウナスパ ルネサンス 港南台 24	2月 16日(月) 3月 9日(月)	横浜市港南区港南台 5-9-1
10	スポーツクラブ & サウナスパ ルネサンス 蒔田 24	2月 17日(火) 3月 17日(火)	横浜市南区花之木町 3-48-1 VIERRA 蒔田 3階
11	メガロス市ヶ尾	2月 6日(金) 3月 6日(金)	横浜市青葉区市ヶ尾町 1155-10
12	メガロス綱島	2月 13日(金) 3月 13日(金)	横浜市港北区綱島西 3-3-3

裏面あり



**GREEN × EXPO 2027**  
YOKOHAMA JAPAN

2027年国際園芸博覧会 2027年3月～9月 横浜・上瀬谷



※各教室の詳細(対象者・定員・申込み方法・問合せ先)は、別添チラシをご確認ください。

※1~4は公益財団法人横浜市スポーツ協会、5~7はシンコースポーツ株式会社、8~10 は株式会社ルネサンス、11~12 は野村不動産ライフ＆スポーツ株式会社が開催します。

## 【参考】

### 心臓リハビリテーションとは

心臓病の患者さんの再発や再入院を防止することをめざして行う総合的活動プログラムです。

医師、理学療法士、看護師、薬剤師等が、患者さんの心臓の機能や運動能力などの状態に応じた効果的な運動療法や、心臓病の原因となる動脈硬化の進行を防ぐための食事指導、服薬指導、禁煙指導などを行います。心不全の患者さんの再入院を減少させるなどの効果があります。

(特定非営利法人日本心臓リハビリテーション学会HPより一部改変)

### 心臓リハビリテーション登録施設とは

医療機関での心リハを終えた方が、地域で安全に運動を継続できる施設として、横浜市が実施する研修を受講した運動施設や介護サービス事業者を認定しています。

患者さんは「情報提供シート」を登録施設に持参することで、その内容に沿った支援を受けることができるため、ご自身に適した運動強度での自己管理に取り組みます。



横浜市の心リハに関する取組は横浜市ホームページに掲載しています。

横浜市 心リハ

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kenko-iryo-fukushi/kenko-iryo/gan/cr/rehabilitation.html>



お問い合わせ先
医療局がん・疾病対策課長 三室 直樹 Tel 045-671-2957



GREEN × EXPO 2027  
YOKOHAMA JAPAN

2027年国際園芸博覧会 2027年3月～9月 横浜・上瀬谷



# ヘルスプロモーションスクール 心臓リハビリ教室

参加費  
無料

各回  
10名  
※先着順



## 心臓の心配をしないで、 お出掛けが楽しくなる！

### 教室の目的

#### (1) 心臓リハビリテーションからの卒業

- ・自分に合った運動で、体力回復。
- ・快適な家庭生活や社会生活に復帰。
- ・再発や再入院を防止。

#### (2) 楽しく体を動かして生活の質を向上

- ・身体活動で、筋力や持久力を維持。
- ・友人との会話を増やして、コミュニケーションづくり。

### 開催日時

開催日時とお近くの会場をご確認ください。

No	開催日時	会場	連絡先
①	1月22日(木)13:30~14:30	栄スポーツセンター	045-894-9503
②	2月 5日(木)12:30~13:30	中スポーツセンター	045-625-0300
③	2月12日(木)13:30~14:30	緑スポーツセンター	045-932-0733
④	2月26日(木)13:30~14:30	瀬谷スポーツセンター	045-302-3301

### 申込方法

左記の各施設に  
お問合せください

1月7日(水)から  
先着順にて受付

※開催日前日までに、各施設へ  
お来館またはお電話にて  
お申し込みください。

下記の「個人情報の取扱いについて」にご同意いただいた上でお申し込みください。

【個人情報の取り扱いについて】(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、出席率、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は、第三者に提供することはありません。(4) 個人情報の取り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確定し、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・内容の修正・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のお問い合わせ先と同じです。(6) 個人情報をご提供頂かない場合の取扱い：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  
【TEL】045-640-0011 【FAX】045-640-0021



# 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
- ※通院中の場合は、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



### 問合せ先

運動習慣を身につけたい方のための



# 心臓リハビリテーション継続支援講座

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  
ルネサンス横浜で運動してみませんか？

## 運動プログラム内容概要

- ・**準備運動**（肩回し・膝回しなどの全身運動）
- ・**筋力運動**（大きな筋肉を動かすダンベル運動）
- ・**有酸素運動**（ウォーキングなどの運動）

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。

## 場所

スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス横浜24  
神奈川県横浜市西区岡野2-15-1

## 実施日時

2月23日(月) 10時00分～11時00分  
3月 9日(月) 14時00分～15時00分  
※全2回 各回 10人定員

店舗HP



専門スタッフが、  
一人ひとりの体調や  
体力に合わせて無理な  
く続けられる  
“ちょうどいい運動”を  
ご提案します

## 持ち物

・タオル、動きやすい服装

※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2日前までにお電話でお申し込みください。

TEL:045-316-8622

電話受付時間:平日11時～21時/土曜11時～19時/日曜11時～18時(休館日:月曜日)

株式会社ルネサンスは  
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 スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス横浜24  
会社名 (株)ルネサンス  
電話番号 045-316-8622



講師

運動習慣を身につけたい方のための

# 心臓リハビリテーション継続支援講座

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  
ルネサンス港南台で運動してみませんか？

## 運動プログラム内容概要

- ・**準備運動**（肩回し・膝回しなどの全身運動）
- ・**筋力運動**（大きな筋肉を動かすダンベル運動）
- ・**有酸素運動**（ウォーキングなどの運動）

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。

## 場所

スポーツクラブ＆サウナスパ ルネサンス港南台24

神奈川県横浜市港南区港南台5-9-1

店舗HP

## 実施日時

2月16日(月) 10時00分～11時00分

3月 9日(月) 10時00分～11時00分

※全2回 各回 10人定員

## 持ち物

- ・タオル、動きやすい服装

※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ます、運動習慣をつけたい方

※通院中の場合は、医師に参加の許可を得てください。

## 申込方法

- ・開催日の2日前までにお電話でお申し込みください。

TEL:045-835-2202

電話受付時間:平日11時～21時/土曜11時～19時/日曜11時～18時(休館日:月曜日)

株式会社ルネサンスは

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。



横浜市登録施設  
心臓リハビリ

問合せ先 スポーツクラブ＆サウナスパ ルネサンス港南台24

会社名 (株)ルネサンス

電話番号 045-835-2202



講師

運動習慣を身につけたい方のための



# 心臓リハビリテーション継続支援講座

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  
ルネサンス蒔田で運動してみませんか？

## 運動プログラム内容概要

- ・**準備運動**（肩回し・膝回しなどの全身運動）
- ・**筋力運動**（大きな筋肉を動かすダンベル運動）
- ・**有酸素運動**（ウォーキングなどの運動）

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。

## 場所

スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス蒔田24  
神奈川県横浜市南区花之木町3-48-1 VIERRA蒔田3F

## 実施日時

2月17日(火)14時00分～15時00分

3月17日(火)14時00分～15時00分

※全2回 各回 10人定員

## 持ち物

・タオル、動きやすい服装

※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。

## 店舗HP



専門スタッフが、  
一人ひとりの体調や  
体力に合わせて無理なく  
続けられる  
“ちょうどいい運動”をご  
提案します



## 講師

・開催日の2日前までにお電話でお申し込みください。

TEL:045-711-0851

電話受付時間:平日11時～21時/土曜11時～19時/日曜11時～18時(休館日:火曜日)

株式会社ルネサンスは  
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 スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス蒔田24  
会社名 (株)ルネサンス  
電話番号 045-711-0851

# 心臓リハビリ運動教室



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  
メガロス市ヶ尾店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

- ・心臓リハビリストレッチ
- ・心臓リハビリトレーニング
- ・自宅で出来る運動

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6日(金) 13時30分～15時 @メガロス市ヶ尾

3月6日(金) 13時30分～15時 @メガロス市ヶ尾

※各回 10人定員



堀江 誠司

## 持ち物

タオル、動きやすい服装

※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(横浜市在住、メガロス会員)

- ・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。

・経験豊富なトレーナーが担当します！

・不安な事を解消しながら再発予防していきます。

・一人一人の状態に合わせて運動強度を調整します。

## 申込方法

開催日の3日前までに以下①②の方法で申し込んでください。

①TEL(045-975-2800)

②店舗フロントにて受付



「野村不動産ライフ＆スポーツ株式会社」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 ウェルネス事業部 ウェルネス事業課  
会社名 野村不動産ライフ＆スポーツ株式会社  
電話番号 03-5334-8600

# 心臓リハビリ運動教室



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  
メガロス綱島店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

- ・心臓リハビリストレッチ
- ・心臓リハビリトレーニング
- ・自宅で出来る運動

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！



堀江 誠司

## 実施日時・場所

2月13日(金) 13時30分～15時 @メガロス綱島

3月13日(金) 13時30分～15時 @メガロス綱島

※各回 10人定員

## 持ち物

タオル、動きやすい服装

※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(横浜市在住、メガロス会員)

- ・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。

・経験豊富なトレーナーが担当します！

・不安な事を解消しながら再発予防していきます。

・一人一人の状態に合わせて運動強度を調整します。

## 申込方法

開催日の3日前までに以下①②の方法で申し込んでください。

- ①TEL(045-540-3600) ※心臓リハビリ教室の申し込みとお伝えください
- ②店舗フロントにて受付



「野村不動産ライフ＆スポーツ株式会社」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 ウェルネス事業部 ウェルネス事業課  
会社名 野村不動産ライフ＆スポーツ株式会社  
電話番号 03-5334-8600