

横浜市心臓リハビリテーション委託事業 心臓のための運動教室

●運動内容



①準備運動
(肩回し・腕回し等の全身運動)



②筋力運動
(大きな筋肉を動かすダンベル運動)



③有酸素運動
(ウォーキング・バイク等)

●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、運動習慣を身につけたい方

※通院中の方は医師に参加の許可を得てください

●開催場所・日時・参加費

スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス横浜24

11月9日(月) 11時～12時

12月14日(月) 14時～15時

- ・全2回 各回定員10名 (1回のみ参加可)
- ・参加費：無料

●持ち物

- ・タオル
- ・飲み物
- ・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

株式会社ルネサンス スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス横浜24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



問合せ申込み先 スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス横浜24

開催日の2日前までにお電話で申込みください

TEL：045-316-8622

【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)

店舗HP



みんなで楽しく
運動しませんか？



横浜市心リハ事業キャラクター「ここね(心音)ちゃん」

横浜市心臓リハビリテーション委託事業 心臓のための運動教室

●運動内容



①準備運動
(肩回し・腕回し等の全身運動)



②筋力運動
(大きな筋肉を動かすダンベル運動)



③有酸素運動
(ウォーキング・バイク等)

●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、運動習慣を身につけたい方

※通院中の方は医師に参加の許可を得てください

●開催場所・日時・参加費

スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス港南中央24

11月13日(金) 14時～15時

12月11日(金) 11時～12時

- ・全2回 各回定員10名 (1回のみの参加可)
- ・参加費：無料

●持ち物

- ・タオル
- ・飲み物
- ・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

株式会社ルネサンス スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス港南中央24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



問合せ申込み先 スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス港南中央24

開催日の2日前までにお電話で申込みください

TEL：045-840-5635

【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：金曜日)

店舗HP



みんなで楽しく
運動しませんか？



横浜市心リハ事業キャラクター「ここね（心音）ちゃん」

横浜市心臓リハビリテーション委託事業 心臓のための運動教室

●運動内容



①準備運動
(肩回し・腕回し等の全身運動)



②筋力運動
(大きな筋肉を動かすダンベル運動)



③有酸素運動
(ウォーキング・バイク等)

●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、運動習慣を身につけたい方

※通院中の方は医師に参加の許可を得てください

●開催場所・日時・参加費

スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス蒔田24

11月10日(火) 14時～15時

12月 8日(火) 14時～15時

- ・全2回 各回定員10名 (1回のみ参加可)
- ・参加費：無料

●持ち物

- ・タオル
 - ・飲み物
 - ・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

株式会社ルネサンス スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス蒔田24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



問合せ申込み先 スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス蒔田24

開催日の2日前までにお電話で申込みください

TEL：045-711-0851

【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)

店舗HP



みんなで楽しく
運動しませんか？



横浜市心リハ事業キャラクター「ここね（心音）ちゃん」

心臓のための運動教室

各回
10名
※先着順

参加費
無料

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。

開催日時	会場	連絡先
11月6日(金) 15:30~16:30	戸塚スポーツセンター	045-862-2181
11月17日(火) 15:30~16:30	泉スポーツセンター	045-813-7461
11月26日(木) 15:30~16:30	栄スポーツセンター	045-894-9503
12月17日(木) 15:30~16:30	磯子スポーツセンター	045-771-8118
12月16日(水) 14:00~15:30	横浜国際プール	045-592-0453

対象者

- ・病院での心臓リハビリテーションを実施中又は終了した方
 - ・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。

内容

①やさしい全身ほぐしストレッチ ②音楽に合わせて楽しくリズム運動 ③日常生活が楽になるやさしい筋力UP運動

申込方法

左記の各施設に
お問合せください

10月1日(木)から
先着順にて受付

※開催日前日までに、各施設へご来館
またはお電話にてお申し込みください。

持ち物

- ・室内履き
- ・飲み物

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、出欠席、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

公益財団法人横浜市スポーツ協会

TEL 045-640-0015 URL <https://www3.yspc.or.jp/>



1. 横浜市スポーツ協会は、横浜市が認定する横浜市中心臓リハビリテーション登録事業者です。
2. 本事業は、横浜市中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。





心臓リハビリ運動教室



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
メガロス横浜天王町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！

実施日時・場所

10月23日(金) 13時30分～15時 @メガロス横浜天王町店

※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)

- ・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3日前までに以下①②の方法で申し込んでください。

- ①TEL(045-340-2600) ※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



堀江 誠司

・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。



「野村不動産ライフ&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 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)
電話番号 03 - 5334 - 8600



心臓リハビリ運動教室



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
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

11月19日(木) 13時30分～15時 @メガロス綱島

※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)

- ・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)」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)
電話番号 03 - 5334 - 8600



心臓リハビリ
横浜市登録施設



心臓リハビリ運動教室



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
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

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5日(金) 13時30分～15時 @メガロス市ヶ尾

3月5日(金) 13時30分～15時 @メガロス市ヶ尾

※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)

・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)」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)
電話番号 03 - 5334 - 8600



堀江 誠司

・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。





心臓リハビリ運動教室



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
メガロス神奈川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

11月20日(金) 13時30分～15時 @メガロス神奈川

※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(横浜市在住の方)

- ・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。

・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(045-430-4300) ※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)」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)
電話番号 03 - 5334 - 8600



**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 @横浜市神奈川スポーツセンター

①2026年12月2日(水) 11時30分～12時30分

②2027年 2月1日(月) 15時30分～16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

横浜市神奈川スポーツセンター Tel ☎045-314-2662

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



**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



**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 @横浜市保土ヶ谷スポーツセンター

①2026年12月10日(木) 11時30分～12時30分

②2027年 2月 2日(火) 13時30分～14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



**Y-Hearts
PROJECT**
Yokohama Cardiac Rehabilitation

心臓のための運動教室

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。

参加費
無料

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
亀田メディカルフィットネスで運動してみませんか？

プログラム内容

- ・準備運動(全身運動)
- ・筋力運動(大きな筋肉を動かす運動)
- ・有酸素運動(ウォーキングなどの運動)

- ・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。

対象者

日時

2月16日(火)13時30分～14時30分
2月18日(木)13時30分～14時30分

場所

亀田メディカルフィットネス
横浜市西区御所山町77番地 亀田病院別館

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。

申し込み方法

電話にて受付：TEL(045-231-1887)
2027年1月18日より受付開始(受付時間は平日15時～17時)
※心臓リハビリ教室の申し込みとお伝えください



各回
10名
先着順



KAMEDA
MEDICAL
FITNESS



「亀田メディカルフィットネス」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。

心臓リハビリ運動教室

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
ム・ウ21あざみ野で運動をしてみませんか？

※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。

～ プログラム内容 ～
☆イスを使った運動
☆呼吸と姿勢のバランス運動
☆自宅で出来る運動

場所：ム・ウ21 あざみ野 スタジオ

日時：10月17日土曜日 14:00～15:00

11月21日土曜日 14:00～15:00

定員数：各10名

参加費用：**無料**

持ち物：タオル、動きやすい服装、水分

※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：開催日の前日までにお電話、
または当施設フロントまでお申し込みください

TEL 045-902-2136



厚労省指定運動療法施設
医療法 42 条施設

ム・ウ21あざみ野

横浜市青葉区あざみ野 4-2-4 ムウ21ビル3階

「ム・ウ21 あざみ野」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。



ム・ウ21あざみ野 HP

