

# 関節ととのえ塾

## ～部位別マンスリー講座～

開催時間 月曜日 ①9:30～10:30 ②10:45～11:45

会場 会議室【3階】 ※①、②の講義内容は同じです。

関節の不安を解消する、効果的な運動プログラムを紹介！

評価によって、ご自身の苦手な動きと改善に必要な運動が分かる！

月ごとにコースをわけて開催！ご自身が気になる部位にご参加ください！

### 4月講座

「膝・足」

4月8・15・22日

定員 ①②各6名

参加料 ¥4,500. -

募集開始

3月1日(金)

10:00～先着順

### 5月講座

「股関節・腰」

5月13・20・27日

定員 ①②各6名

参加料 ¥4,500. -

募集開始

4月8日(月)

10:00～先着順

### 6月講座

「肩まわり・胸郭」

6月3・10・17日

定員 ①②各6名

参加料 ¥4,500. -

募集開始

5月13日(月)

10:00～先着順

評価



- 評価と連動した運動
- 少人数でしっかり指導！
- 運動資料付き



エクササイズ



プログラム  
については  
こちら！



再評価



公益財団法人

横浜市スポーツ協会

YOKOHAMA SPORT ASSOCIATION

横浜市スポーツ医科学センター

☎045-477-5050(代表)

申し込み方法は裏面をご確認ください。

## 【参加申込方法】

- ① 直接来館（総合受付）
- ② お電話（045-477-5050）

## 【申込必要事項】

- (1) コース名
- (2) 氏名（フリガナ）  
1回のお申込につき1名まで。  
ご家族等でお申込の場合は、1名ずつ別途お申込ください。  
直接来館でお申し込みの場合は、受付待機列の最後尾にお並びください。
- (3) 生年月日及び年齢、性別
- (4) ID番号  
★ID登録情報に変更がなければ、次の『(5) 住所』『(6) 電話番号』を省略できます。
- (5) 住所 ※郵便番号もご記入ください。
- (6) 電話番号
- (7) 申込教室へ初参加の方は、『初参加』とお伝えください。

## 【注意事項】

- (1) 申込必要事項をよくご確認ください、不備のないようお申込ください。  
不備がある場合は、お申込が無効となります。
- (2) 申込開始日前に、お申込はできません。
- (3) 教室開催期間中の追加申込は、できません。
- (4) 健康に不安のある方は、事前に医師の診断・相談・許可を受けた上でお申込ください。



キャプテンわん  
© ゆず華・(公財)横浜市スポーツ協会

# お問合せ ・ お申し込み

横浜市スポーツ医科学センター 『健康スポーツ・文化教室』担当  
★TEL：045-477-5050【月～土】20時まで【日・祝】16時まで  
★住所：〒222-0036 横浜市港北区小机町3302-5日産スタジアム内  
★ホームページ：<https://www.yspc-ysmc.jp/>  
★営業時間：【月～土】9時～21時、【日・祝】9時～17時  
★休館日：4～6月・9～12月第3火曜日、  
1～3月第3・4火曜日

スポ医科HPは  
こちら



### 個人情報の取扱いについて

#### 1 事業者の名称

公益財団法人横浜市スポーツ協会

#### 2 利用目的、第三者への提供、業務の委託について

- 1 医療（検診を含む。以下同じ。）提供
- 2 診療費請求のための事務
- 3 当センターの管理運営業務
- 4 企業から委託を受けて行う健康診断等における、企業等へのその結果の通知
- 5 医師賠償責任保険などに係る、医療に関する専門の団体、保険会社等への相談又は届出等
- 6 医療や事業等の業務の維持・改善・研究のための基礎資料
- 7 当センター内において行われる医療実習への協力
- 8 医療の質の向上を目的とした当センター内での症例研究
- 9 当センターで実施する事業、教室等の開催
- 10 当センターの研修室及びアリーナ等の施設貸出、トレーニングルーム及びプール等の施設利用
- 11 外部監査期間への情報提供
- 12 警察等の官公署からの、法律による定めに基づく請求の際の情報提供

#### 3 ご本人以外から個人情報を取得する場合

ご本人が乳幼児、意識障害等で説明による同意を得ることが困難な場合や、ご本人以外から個人情報を取得する場合は、個人情報の取得の必要性を十分考慮した上で取得することとし、親権者、保護者等が定まっている場合は可能な限り了解を得るものとします。

#### 4 個人情報をご提供頂けない場合もしくは虚偽の申請をされた場合の取扱い

必要事項をご記入いただけない場合、当センターでの医療提供、事業及び教室等への参加、施設の利用ができない場合があります。また提供いただいた個人情報が虚偽の場合は、本人の同意なく取得・利用・記録等することがあります。

#### 5 個人情報の開示等の問合せについて

当センターが保有する個人情報の利用目的の通知、開示、内容の訂正、追加、削除、利用の停止、消去及び第三者への提供の停止については、下記までご連絡ください。また当センターの個人情報の取扱いに関する苦情、相談等も同様の番号となります。

#### 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

#### お問い合わせ窓口

公益財団法人横浜市スポーツ協会 総務部総務課 電話：045（640）0011