

『関節ととのえ塾』

関節に不安がある方
MEC膝腰コース卒業後の運動継続
スポーツ・運動における関節のメンテナンス

関節の不安を解消する効果的な運動プログラムを実施します
教室前後に関節を評価し、プログラムの効果が実感できます
関節に不安がある方は、ぜひご参加ください



評価



エクササイズ



再評価

8月に体験会を実施します

- スポーツ医科学センターの理学療法士が開発したプログラム
- 評価と連動した運動
- 動画の活用でポイント把握
- 運動資料で自己管理(教室のみ)

8月 体験会 (教室のプログラム体験)

①「膝・足 体験コース」

8/17(土)19:00~20:00

【会場】MECルーム

【定員】各コース10名

②「肩・胸郭 体験コース」

8/19(月)15:00~16:00

【参加料】¥1,000.-

【募集】7月22日(月)

10:00~先着順

9月 教室 ※全3回コース

①「肩・胸郭 コース」

9/2・9・30日(月)

15:00~16:00

【会場】MECルーム

【定員】各コース10名

②「膝・足 コース」

9/7・14・21日(土)

19:00~20:00

【参加料】¥4,500.-

【募集】8月2日(金)

10:00~先着順



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）

【お申込必要事項】

- (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。
受付待機列、最後尾にお並びください。
- (3) 生年月日及び年齢
- (4) ID番号
当センターのIDカードをお持ちの方はご記入ください。
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』とご記入ください。



キャプテンわん
© ゆず華・(公財)横浜市スポーツ協会

【注意事項】

- (1) お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。
不備ある場合は、お申込が無効となります。
- (2) お申込期間前および締切後追加申込開始までの期間、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、お申込ください。

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: <http://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

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