

申込方法 電話または来館による事前申込(先着順)

※お支払いいただいた参加料は返金できませんので、あらかじめご了承ください。

ただし、事前実施する検査等の結果、医師の判断により参加することが困難であると認められた場合は、それまでの実費を除きご返金いたします。

料金

3ヶ月コース	15歳以上64歳	横浜市民	42,000円	その他	44,000円
	65歳以上	横浜市民	34,500円	その他	35,500円
6ヶ月コース	15歳以上64歳	横浜市民	80,000円	その他	84,000円
	65歳以上	横浜市民	65,000円	その他	67,000円

8月、9月スタートの教室日程

測定・栄養相談	8月コース	9月コース
事前測定 (SPS)	8月 5日(水)	9月 3日(木)
栄養相談 (いずれかの日で受診)	8月 12日(水)	9月 10日(木)
	8月 19日(水)	9月 17日(木)
簡易測定	10月 28日(水)	11月 26日(木)
栄養相談(6ヶ月コース)	11月 4日(水)	12月 3日(木)
効果測定 (SPS)	2月 10日(水)	3月 10日(木)

※上記の測定および栄養相談を受けることができない方は、原則として教室に参加できません。

【教室の内容】

(1) 3ヶ月コース (毎月1回スタート)

■教室初日(事前測定)

【医学的検査】

- ・血液・尿・胸部X線・腹部MRI・骨量・安静時心電図・運動負荷試験・内科診察

【体力測定】

- ・身長・体重・体脂肪率・腹囲・片脚立ちバランス・全身持久力・脚伸展パワー・脚筋力・最大歩行速度・長座体前屈・全身反応時間

【内科医による検査の説明】

【科学員・指導員からの測定結果説明】

【管理栄養士による栄養指導】



■1ヵ月～3ヵ月■

【運動実践】

- ・トレーニングルーム
- ・エアロビクスダンス
- ・プール
- ・自宅メニュー

【栄養個別相談】1回

【運動プログラム相談】



3ヵ月後(最終日)

【簡易測定】

- ・身長・体重
- ・体脂肪率
- ・腹囲
- ・血液・尿



(2) 6ヶ月コース (毎月1回スタート)

※教室初日～3ヶ月までは、3ヶ月コースと同じです。

■4ヵ月～6ヵ月■

【運動実践】

【管理栄養士による栄養指導】

【運動指導員による運動相談】



■6ヵ月後(最終日)■

【医学的検査・体力測定】

教室初日と同様(ただし、胸部X線、安静時心電図、内科診察を除く)



申込み・お問合せ

横浜市スポーツ医科学センター

〒222-0036

横浜市港北区小机町 3302-5 日産スタジアム内

TEL 045(477)5050 FAX045(477)5052

●ホームページ <http://www.yspc.or.jp/ysmc>

●受付時間 9:00~20:00(日曜日・祝日は16:00まで)

●休館日 施設点検日(原則第3火曜日)

※1~3月は、第3、第4火曜日が休館日

交通及び駐車場のご利用

【交通】

●JR 横浜線「新横浜駅」北口下車徒歩 15分

●横浜市営地下鉄「新横浜駅」下車 8番出口より徒歩 15分

●JR 横浜線「小机駅」徒歩下車 10分

【駐車場】

●日産スタジアム内「新横浜公園第一・第二駐車場」

※料金 2時間/400円 (満車の場合あり)

