

きれいな姿勢と

痛みの軽減を目指して

からだ改善プログラム

※事前のお申し込みが必要です



【姿勢測定会】

写真をもとにAIが姿勢を解析します。
時間内にお気軽にご参加ください。
姿勢測定の結果をもとに右記の
改善プログラムへご参加いただくことを
おすすめします。

★料金 ¥1,000/1回

★時間 9時～10時

★日程および会場

番号	日程	会場
①	2月2日(月)	港南公会堂 2号会議室
②	2月4日(水)	青葉公会堂 2号会議室
③	2月9日(月)	戸塚公会堂 2号会議室
④	2月12日(木)	スポーツ医科学センター 中会議室 (港北区)
⑤	2月17日(火)	旭公会堂 1号会議室
⑥	2月19日(木) 11:30～14:30	横浜ビジネスパーク 光のホール (保土ヶ谷区)

⑥は姿勢測定会のみ実施 (当日受付・¥500/1回)



【姿勢改善プログラム】

姿勢改善を目指すストレッチや
エクササイズを実施します。
ご自宅や職場で簡単にできる内容
をご紹介します。

★料金 ¥1,000/1回

★日程・会場・時間(10時～11時30分)
姿勢測定会と同日・同会場で開催。
時間は姿勢測定会終了後に実施。

お得!

姿勢測定会&改善プログラムを
セットでお申し込みの場合!!

¥2,000 ➡ **¥1,500**

◆申込方法・支払い方法は裏面へ

主催：(公財)横浜市スポーツ協会 スポーツ事業部 スポーツ事業課

☎ 045-640-0014 (平日9時～17時まで) ✉ renkei@yspc.or.jp

📍 〒231-0015 横浜市中区尾上町6丁目81番地 ニッセイ横浜尾上町ビル

～対象～

18歳以上の方

～申込方法（先着順）～ 下記の個人情報の取扱いにご同意のうえ、お申込みください

お電話 045-640-0014 平日9時から17時まで

メール renkei@yspc.or.jp

※メールの場合は、件名に『プログラム参加』としてご応募いただき
以下1～3をお知らせください

1：参加者の氏名 2：お電話番号 3：希望プログラム番号

※団体のお申込みも可能です

※メールでお申込みの場合はお申し込みから1週間以内に
メールにてご参加可否のご連絡をします

※空きがある場合は当日申込みも可能ですので、
事前に空き状況をご確認のうえお越しく下さい

測定結果(サンプル)



～支払い方法～

当日、現地にて現金支払い

～ご参加にあたって～

★服装：動きやすい服装でご参加ください

★持ち物：タオル・飲み物（蓋つきのもの）

★SNS(Instagram)やっています！



イベントの企画運営などの裏側を
職員がこっそり配信しています！
より楽しくイベントに参加できるような情報も♪
皆さまのフォロー、お待ちしております！

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 「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について、第三者へ提供することはありません。
- 4 「個人情報の取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選定し、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・内容の訂正・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の問合せ先と同じです。
- 6 「個人情報をご提供いただけない場合の取扱い」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 事務局 電話045-640-0011 FAX045-640-0021

KARADA KAIZEN



からだ改善プログラム スケジュール

09:00～ 全体スケジュール確認

09:15～ 受付 Paypay支払いができます
受付順に前から椅子におかけください

測定会 動きやすい服装
(貴重品以外は荷物置き場に)
測定終了後はプログラム開始まで
資料をご覧になってお待ちください
(退出可)

10:00～ 姿勢改善プログラム
測定結果・バインダー (資料・アンケート)
・わりばし・テニスボール・水分を
持って椅子におかけください

～11:30 質疑応答・終了