

主催: 公益社団法人日本ボウリング場協会
後援: 世田谷区ボウリング連盟

何歳からでも、
未経験の方でもすぐ始められる
アクティブ & ヘルシーボウリング!!

初心者向き

健康ボウリング教室



Sport in Life



キレイな施設で美容と健康に! 生活習慣病の予防に!
ボウリングは **みんなの生涯スポーツです!!**



水曜午前コース

10:30~12:30
1週目 10月6日
2週目 10月13日
3週目 10月20日
4週目 10月27日
5週目 11月10日
全5週開催

水曜午後コース

13:30~15:30
1週目 10月6日
2週目 10月13日
3週目 10月20日
4週目 10月27日
5週目 11月10日
全5週開催

木曜午前コース

10:30~12:30
1週目 10月7日
2週目 10月14日
3週目 10月21日
4週目 10月28日
5週目 11月4日
全5週開催

木曜午後コース

13:30~15:30
1週目 10月7日
2週目 10月14日
3週目 10月21日
4週目 10月28日
5週目 11月4日
全5週開催

□受講料 (全5週5回分の合計)

一人 **¥2,500-** (税込)

ゲーム代・貸靴代・教材費・傷害保険料込
ご参加の皆様に

マイシューズプレゼント!

□定員: 各コース **先着30名**

□対象: お住まいの地域に関係なくどなたでも参加出来ます。

ボウリング未経験の方でも大丈夫! 親切丁寧にお教え致します!

動きやすい服装でお越しください。

社会人の方なら若者男女問わず、どなたでもお気軽に参加頂ける内容です。

ボウリングでリフレッシュ!

思い出してください。
ストライクをとった時のあの爽快感。
ボウリングで連続ストライクをとると、
嫌なことを忘れるくらい
気分はリフレッシュ!
そればかりか実は爽快感なピンアクション
や場内に響きわたる音が、
目や耳を通して
脳を心地よく刺激
してくれるのです。



お問合せ
お申込は

公益社団法人
日本ボウリング場協会主催
世田谷経堂会場
健康ボウリング教室受付担当: 井口(イグチ)

TEL 070-1471-0229

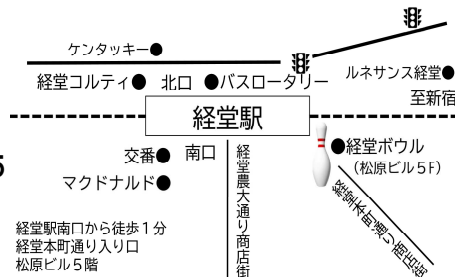
※平日・土日祝にかかわらず、朝9時~夜7時まで受付可能。

FAXでのお申込の場合は **03-3426-6769** まで (24時間受付可)
メールのお申込 **hnas1971421@gmail.com** (24時間受付可)

FAXでお申し込みの際は裏面の申込用紙をご利用下さい。
ご不明な点はお気軽にお電話にてお問合せ下さい。

会 場 経堂ボウル

〒156-0051
世田谷区宮坂2-19-5
松原ビル5F
小田急線経堂駅
徒歩1分
TEL 03-3426-6771



初心者向き健康ボウリング教室スケジュール

日程	テーマ
第1週	リラックスして気軽に楽しもう！ 生涯スポーツ、それがボウリング！
	ボウリングの健康効果1「ボウリング習慣化の健康効果」新たな医療のカタチ、活力年齢の若返り
第2週	ボウリングの楽しみ方！ リーグ戦を楽しもう！
	ボウリングの健康効果2「ボウリングと筋肉」体力UP、老化にブレーキ
第3週	楽しく！かっこよく！上手に！ 目指せスコアアップ！
	ボウリングの健康効果3「ロコモティブシンドローム防止対策」関節痛、神経痛、筋肉痛などの対策
第4週	ライフスポーツボウリング！ 楽しく健康に！
	ボウリングの健康効果4「転倒防止で骨折しない生き方」ボウリングの習慣化と骨密度
第5週	もっと楽しく、もっと健康に！ どうせやるなら上手になろう！
	ボウリングの健康効果5「ボウリング習慣化で認知症予防」認知機能の保持・向上

ボウリング教室ご参加の皆様からたくさんの嬉しいお言葉を頂いております

- ボウリングは初めてで申込むのも不安でしたが、同世代の初めての方も多く、親切・丁寧に教えて頂きとても楽しめました。
(70代女性)

ボウリングをはじめてから、「若返ったね」と言われる様になり友達も増えました。それに風邪を引かなくなりました。
(50代男性)
- 夫婦共通の生きがいを見つけることが出来ました。ボウリングを通じて会話も増え夕食も美味しいです。
(70代ご夫婦)

重度の糖尿病でしたが、定期的なボウリングと食事療法も取り入れ、血糖値がほぼ正常な状態になりました。
(60代女性)

FAX・メール専用 健康ボウリング教室申込用紙

※2名以上でお申し込みの際はコピーしてご利用ください。【お申込み頂きました個人情報 は教室の運営以外に使用致しません】

ご希望コース (いずれかに○をしてください)

水曜午前コース 10月6日スタート	☐	水曜午後コース 10月6日スタート	☐	木曜午前コース 10月7日スタート	☐	木曜午後コース 10月7日スタート	☐
10:30~12:30・全5回		13:30~15:30・全5回		10:30~12:30・全5回		13:30~15:30・全5回	

ふりがな		性別	生年月日	
お名前		男・女	西暦	年 月 日生 (才)
住所 〒□□□-□□□□		靴のサイズ		
電話番号 自宅	—	携帯	—	cm
お申込のきっかけ 折込チラシ ・ 友達の紹介 ・ その他 () ※折込チラシとお答えの方、よろしければ新聞名を教えてください。()		現在、何か習い事やサークル活動を行っていらっしゃいますか。		

公益社団法人日本ボウリング場協会主催 健康ボウリング教室 世田谷経堂会場受付

FAX. 03-3426-6769 (FAXでのお申込は24時間受付中)

メール hnas1971421@gmail.com (メールでのお申込は24時間受付中)

お電話でのお申込の場合は、朝9時～夜7時まで

電話：070-1471-0229 健康ボウリング教室 受付担当：井口 (いぐち) まで

※上記電話が通話中や留守番電話対応などで出られなかった場合は折り返し確認の連絡をさせていただきます。

※FAX・メールでのお申し込みの場合は、2～3日中に当協会担当者より折返しお電話にて確認させて頂いた時点で正式にお申込完了となります。

当協会担当者より確認の電話連絡がなかった場合にはご面倒をお掛け致しますが、上記、当協会受付担当者までお問合せをお願い致します。