

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!!

月曜午後コース

開催時間 13:30~15:30  
1週目 6月 6日 2週目 6月13日  
3週目 6月20日 4週目 6月27日  
5週目 7月 4日 全5週開催

火曜午前コース

開催時間 10:30~12:30  
1週目 6月 7日 2週目 6月14日  
3週目 6月21日 4週目 6月28日  
5週目 7月5日 全5週開催

木曜午後コース

開催時間 13:30~15:30  
1週目 6月 9日 2週目 6月16日  
3週目 6月23日 4週目 6月30日  
5週目 7月 7日 全5週開催

□受講料 (全5週5回分の合計)

一人 **¥3,000-** (税込)

ゲーム代・貸靴代・教材費・傷害保険料込  
ご参加の皆様にご健康ドリンクと  
**マイシューズプレゼント!**

□定員：**各コース先着24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。

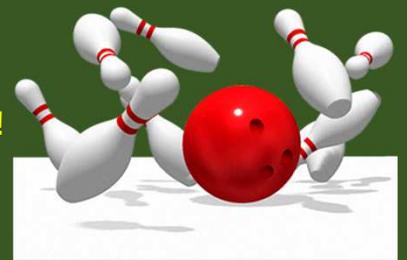
ボウリング未経験の方でも大丈夫！  
親切丁寧にお教え致します！  
動きやすい服装でお越しください。  
社会人の方なら老若男女関係なく、どなたでもお気軽に参加  
頂ける内容です。

## 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やか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8時まで受付可能。

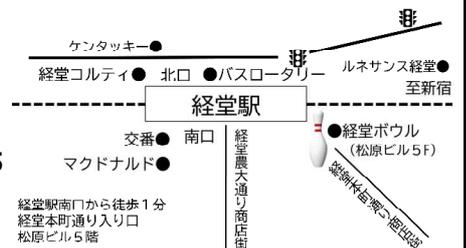
FAXのお申込の場合は**03-3426-6769**まで (24時間受付可)  
メール [info-kyodobowl@sports-bowling.com](mailto:info-kyodobowl@sports-bowling.com) (24時間受付可)

FAXでお申し込みの際は裏面の申込用紙をご利用下さい。  
メールの場合は必要事項をご登録いただきご連絡ください。  
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」 予防医療、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」 体カ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くなろう！
	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

## FAX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0をしてください)

月曜午後コース 6月6日スタート	火曜午前コース 6月7日スタート	木曜午後コース 6月9日スタート
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	生年月日	靴のサイズ
お名前	西暦 年 月 日生 ( 才 )	cm
住所 〒□□□-□□□□		ボール 右投・左投
電話番号 自宅 - - 携帯 - -		
お申込のきっかけ 折込チラシ・ポスティング・友達の紹介・その他 ( )	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？	
教室後もボウリングを続けたいですか？ はい・いいえ・わからない		

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 info-kyodobowl@sports-bowling.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8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。