

受講生募集

初心者向き

お住まいの地域に関係なく
どなたでも参加出来ます!!



何歳からでも、未経験の方でもすぐ始められる

健康ボウリング教室

主催：相模原市ボウリング協会

後援：相模原市

大型スクリーンでの
解りやすい講話

スタート前には必ず
健康ストレッチ!

初めは簡単な
シャドーボウリング!



キレイな施設で 美容と健康に!
生活習慣病の予防に!
スポーツボウリング!

ゲームスタートは
接触のないお辞儀のみ

ストライクや
スペアには皆で拍手

普段は見れない
ボウリングマシンの見学

火曜教室

2月21日～3月28日

(毎週火曜日、全6回)

(2月21日・28日、3月7日・14日・21日・28日)

午後コース 13:00～約3時間

夕方コース 17:00～約3時間

水曜教室

2月22日～3月29日

(毎週水曜日、全6回)

(2月22日、3月1日・8日・15日・22日・29日)

夕方コース

16:30～約3時間

木曜教室

2月23日～3月30日

(毎週木曜日、全6回)

(2月23日、3月2日・9日・16日・23日・30日)

夕方コース

16:30～約3時間

■受講料 (全6週 全日程含む)

6週分で
1人 **¥2,000-** (税込)

ゲーム代・貸靴代・教材費・傷害保険料込み

※その他の費用は一切必要ありません。

本事業は地域協会主催。相模原市の後援事業です。
ゲーム代・貸靴代は無償で会場からご提供頂いておりますので、
お安い料金で充実した内容の講習を安心して受講出来ます。

■定員：各コース**30**名 (人数制限あり)

■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下さい。

社会人の方なら老若男女問わず、どなた
でもお気軽にご参加頂ける内容です。

これなら
私達でも気軽に
始められそう!



お問い合わせ
お申込みは **相模原市ボウリング協会主催**
健康ボウリング教室受付担当：榎本 (えのもと)

TEL 090-3526-0206

※平日・土日祝にかかわらず、朝9時～夜9時まで受付を行っております。

FAXでのお申込の場合は **042-754-1503** (24時間受付可)まで

FAXでお申込の際は裏面の申込用紙をご利用下さい。不明な点は気軽に電話にてお問合せ下さい。

会場

相模ファーストレーン

相模原市中央区相模原8-4-15

JR横浜線相模原駅南口より徒歩10分

国道16号「相模原駅入口」交差点そば

駐車場完備しております。

TEL 042-755-1088



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	内 容	日 程	テーマ	内 容
第 1 週	気軽に楽しもう 生涯スポーツ、 それがボウリング！	・ボウリングの特質 (レーン、ボール、ピン、マナー、その他) ・ボールの選び方 ・ボウリングの基本(スタンス・スイング・フットワークなど) ・フリー投球&レッスン	第 4 週	楽しく カッコ良く！ ボウリングで 体脂肪を燃やそう！	・医学的効果 2 ・スベアアングル ・ストレッチング ・バランスライン ・スコアリング ・基本&フォロースルー ・自分専用ボールとは ・前週の復習 ・フリー投球&レッスン
第 2 週	ボウリングの 楽しみ方 リーグ戦を楽しもう！	・ボウリングの初級編ビデオ ・レーンコンディション ・基本フォーム	第 5 週	楽しく健康に！ 運動で骨粗鬆症を防ぐ	・医学的効果 3 ・ストレッチング ・スイングとサムアングル ・スコアリング ・基本&スイング ・前週の復習 ・フリー投球&レッスン
第 3 週	楽しく上手に！ 目指せスコアアップ！	・医学的効果 1 ・スコアの付け方 ・前週の復習 ・スベアの狙い方 ・スコアリング	第 6 週	もっと楽しく もっと健康に 運動で老化難聴を防ぐ	・医学的効果 4 ・ストレッチング ・質疑応答、修了式 ・基本&フォロースルー ・ストレッチング ・ストライクの狙い方 ・フリー投球&レッスン ・全体の復習 ・3 ゲームスコアリング

医学的効果 1：「生涯スポーツで健康管理」ー 治療医学から予防医学へと変化・他スポーツとの比較
医学的効果 2：「最適な運動と体脂肪を効果的に減らす運動」「血糖値を下げて糖尿病を予防治療する」
医学的効果 3：「ストレッチの効果」「運動で骨粗鬆症を防ぐ」
医学的効果 4：「運動で老化難聴を予防」
※注 本教室は「健康」をテーマとした「健康ボウリング教室」という独自のプログラムです。本プログラムの全部または一部を無断で複製、転載、改変等する行為を禁じます。

ご参加の皆様から

ー 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 ー

- 

脳梗塞で半身に後遺症。リハビリと思い始めたボウリング。あれから 1 年。今では自転車でボウリング場に通っています。(60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)
- 

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)
- 

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。(70代女性)

F A X 専用 健康ボウリング教室申込用紙

■2名以上でお申込みの際はコピーをしてご利用下さい《お申込頂きました個人情報教室の運営以外には使用致しません》

FAX:042-754-1503 (FAXでのお申し込みは24時間受付中)

ご希望コース (いずれかに○をしてください) ※(注) 過去に本教室に参加された方は、お申込み出来ません。予めご了承下さい。

火曜教室 2月21日～3月28日
(毎週火曜日、全6回)

☐ 午後コース (13:00～約3時間) ☐ 夕方コース (17:00～約3時間)

水曜教室 2月22日～3月29日
(毎週水曜日、全6回)

☐ 夕方コース (16:30～約3時間)

木曜教室 2月23日～3月30日
(毎週木曜日、全6回)

☐ 夕方コース (16:30～約3時間)

ふりがな お名前	性 別 男 ・ 女	生年月日 西暦 年 月 日生 (才)
-------------	--------------	-------------------------

住 所 〒 -

電話番号 自宅	携 帯
---	---

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。
---	-------------------------------

相模原市ボウリング協会主催
健康ボウリング教室受付 FAX:042-754-1503 (24時間受付可)

お電話でのお申込みの場合は (朝9時～夜9時)
TEL:090-3526-0206 健康ボウリング教室受付担当: 榎 本 (えのもと) まで
※上記電話が通話中や留守番電話対応などで出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。

※ファックスでお申込の場合は、2～3日中に当協会より折り返しお電話にて確認をさせて頂いた時点で正式に申込み完了とさせていただきます。
万が一、当協会から連絡が無かった場合にはご面倒をお掛けしますが、上記、当協会健康ボウリング教室受付までお問合わせをお願い致します。

※ファックス送信の際は、送信面の表裏で確認をお願い致します。