

受講生募集

初心者向き

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。

美容と健康に！生活習慣病の予防に



# 健康ボウリング教室

## 青木会場

**金曜教室 11月19日(金) スタート**

(毎週金曜日、全6回) 11月19日・26日、12月3日・10日・17日・24日

午前コース 定員:20名 9:30～約3時間

午後コース 定員:20名 13:30～約3時間

青木会場 教室受付担当:阿部(あべ)

TEL 080-8084-3095

FAX 048-254-3355

アオキグランドボール

川口市青木3-8-17  
西川口駅から徒歩約15分 中央道路 沿い  
西川口駅東口・市立高校循環(国際興業バス)  
青木公民館にて下車  
TEL 048-253-2525  
駐車場も完備しております

## 芝会場

**月曜教室 11月15日(月) スタート**

(毎週月曜日、全6回) 11月15日・22日・29日、12月6日・13日・20日

午前コース 定員:20名 9:30～約3時間

**土曜教室 11月20日(土) スタート**

(毎週土曜日、全6回) 11月20日・27日、12月4日・11日・18日・25日

午前コース 定員:20名 9:30～約3時間

芝会場 教室受付担当:花井(はない)

TEL 080-8009-2766

FAX 048-262-2277

芝グランドボール

川口市芝3-11-1  
JR京浜東北線「蔵駅」東口より国際興業バス  
川口駅東口行「消防局入口」下車、徒歩2分  
TEL 048-267-4321  
駐車場も完備しております

## 南平会場

**木曜教室 11月18日(木) スタート**

(毎週木曜日、全6回) 11月18日・25日、12月2日・9日・16日・23日

午前コース 定員:20名 9:30～約3時間

午後コース 定員:20名 13:30～約3時間

南平会場 教室受付担当:菊地(きくち)

TEL 090-4759-4045

FAX 048-226-0807

南平グランドボール

川口市東領家2-2-2  
JR京浜東北線「川口駅」東口より  
国際興業バス東領家循環「領家小学校裏」下車  
TEL 048-226-0806  
駐車場も完備しております

※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。  
また、会場ごとに受付窓口を設けております。FAX送信の際は間違いのないよう  
ご注意ください。

FAXでお申込の際は裏面の申込用紙をご利用ください(24時間受付可)



グランドボール各会場の  
詳しい情報はコチラから  
アクセスしてください。

各会場ともにお電話でもお問い合わせいただけます。

公益社団法人  
主催:日本プロボウリング協会

公益財団法人  
後援:川口市スポーツ協会



お住まいの地域に関係なく  
どなたでも参加出来ます!

ご参加の皆様が安心・安全にお楽しみ頂けるように  
下記の参加条件をご理解の上、お申し込みください。

新型コロナウイルス感染防止へのご協力について

下記に該当される方はご来場をご遠慮下さい

体温が  
37.5℃以上の場合



風邪や体調に  
不安がある場合



ご家族や同居人の中に  
体調不良または感染の  
疑いの方がいる場合



場内にてご協力ください

ご来場時の  
アルコール消毒



マスクの着用



こまめな手洗い



ご理解とご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

■ 受講料(全6週6回分の合計)

6週分で  
1人 **¥1,500-** (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。

本事業は公益社団法人日本プロボウリング協会主催、公益財団法人川口市スポーツ協会の  
後援のため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。

■ 対象:お住いの地域に関係なくどなたでもご参加頂けます。  
ボウリング未経験の方でも大丈夫。親切丁寧にお伝え致します。

動きやすい服装でお越しください。

# 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 ・茶話会 等 ・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」- 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3:「ストレッチの効果」[運動で骨粗鬆症を防ぐ]

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。



— 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みのも不安でしたが、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)



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。(60代女性)

<キリトリ線>

## 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》

各会場ともにFAXでのお申し込みは24時間受付中

※各会場ごとに受付窓口を設けております。FAX送信の際は間違いのない様ご注意ください。

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。

青木会場 受付担当:阿部(あべ)

TEL 080-8084-3095  
FAX 048-254-3355

金曜教室 11月19日スタート  
(毎週金曜日、全6回)

午前コース (9:30~約3時間)  午後コース (13:30~約3時間)

芝会場 受付担当:花井(はない)

TEL 080-8009-2766  
FAX 048-262-2277

月曜教室 11月15日スタート  
(毎週月曜日、全6回) 午前コース (9:30~約3時間)

土曜教室 11月20日スタート  
(毎週土曜日、全6回) 午前コース (9:30~約3時間)

南平会場 受付担当:菊地(きくち)

TEL 090-4759-4045  
FAX 048-226-0807

木曜教室 11月18日スタート  
(毎週木曜日、全6回)

午前コース (9:30~約3時間)  午後コース (13:30~約3時間)

ふりがな  
お名前

性別 男性 女性

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。

公益社団法人日本プロボウリング協会主催 健康ボウリング教室 各会場ともに  
お電話でのお申し込みの場合は、朝9時~夜9時

※上記電話が通話中や留守番電話対応などで出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いたします。

※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します。