

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



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!

公益社団法人  
主催：日本プロボウリング協会  
後援：岩手県・岩手県教育委員会  
後援：盛岡市・盛岡市教育委員会



レーン上での  
オイルのチェック!



普段は見れない  
ボウリングマシンの見学



ストライクや  
スペアには皆で拍手



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!

## 木曜教室

5月9日～6月13日

(毎週木曜日、全6回)

(5月9日・16日・23日・30日、6月6日・13日)

午前コース 9:30～約3時間

午後コース 13:30～約3時間

■ 受講料 (全6週6回分の合計)

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。

本事業は公益社団法人日本プロボウリング協会主催、岩手県と岩手県教育委員会、盛岡市と盛岡市教育委員会の後援事業です。ゲーム代・貸靴代は無償で会場から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。

## 金曜教室

5月10日～6月14日

(毎週金曜日、全6回)

(5月10日・17日・24日・31日、6月7日・14日)

午前コース 9:30～約3時間

午後コース 13:30～約3時間

■ 定員：各コース42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。

※状況に応じてマスクの着用をお願いする場合がございます。

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

公益社団法人  
日本プロボウリング協会主催  
盛岡会場 健康ボウリング教室受付担当：村木 (むらき)  
TEL 090-5993-7070  
※平日・土日祝にかかわらず、朝9時～夜8時まで受付を行っております。



← こちらの便利なQRコードからもお申込み頂けます。

FAXでのお申込みの場合は裏面のお申込み用紙をご利用下さい。

会場

マツハランド

〒020-0125  
盛岡市上堂1丁目2-38

お車でも安心  
駐車場完備しております

TEL 019-645-1400



# 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 ・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」- 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。

## ご参加の皆様から

— 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一人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>

## FAX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は教室の運営以外には使用致しません》

**FAX:019-646-2587** (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。

**木曜教室 5月9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)

**金曜教室 5月10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)

ふりがな	性別	生年月日
お名前	男・女	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 盛岡会場受付  
FAX:019-646-2587 (FAXでのお申し込みは24時間受付中)

※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も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。

お電話でのお申込みの場合は土日に関係なく毎日、朝9時~夜8時まで受付を行っております。  
TEL:090-5993-7070 健康ボウリング教室 受付担当:村木(むらき)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返し確認の連絡をさせていただきます。



QRコードからも  
お申込み頂けます。  
24時間受付中

※ファックス送信の際は、送信面の表裏ご確認をお願い致します。

※ファックス送信の際は、送信面の表裏ご確認をお願い致します。