

FAX 専用**健康ボウリング教室 申し込み用紙****会場 呉マリンボウル****FAX 0823-25-4757 (24時間受付可)**

曜日時間は下記の通りとなります。

●毎週【木】午前コース

時間 10:30～13:00

フリガナ	性別(○で囲んでください)
お名前	男 女
ご住所 〒□□□-□□□□	
生年月日 年 月 日 (年齢 才)	ご連絡先電話番号 (携帯可) - -
お申し込みのきっかけ(○で囲んでください) 中国新聞 朝日新聞 お友達からの紹介 その他 ()	
その他、ご意見、ご質問、ご要望などございましたらご記入ください。	

※ご記入いただきました個人情報、教室の運営以外には使用いたしません。

詳しい案内書は、初日の教室開催までに郵送いたします。

呉市ボウリング協会 教室受付係/花

FAX 0823-25-4757 電話 0823-23-3737**健康ボウリング教室プログラム**

日程	内容	
第1週	〈健康講座〉ボウリングの特徴と効果	〈実技〉身体の動かし方と4歩投球
第2週	〈健康講座〉適度な運動で肥満を解消!	〈実技〉真っ直ぐ投げる感覚をつかもう
第3週	〈健康講座〉食習慣を見直そう!	〈実技〉斜めに真っ直ぐ投げてみよう
第4週	〈健康講座〉「治療」から「予防」へ	〈実技〉基本的なスベアの狙い方
第5週	〈健康講座〉視力低下を予防する!	〈実技〉点数をつけてゲームをしよう
第6週	〈健康講座〉加齢による老化遅延と予防	〈実技〉チーム戦をしてみよう
第7週	〈健康講座〉運動で骨そしょう症を防ぐ	〈実技〉チーム対戦をしてみよう

タイムスケジュール

(例:毎週【木】午後コース第3週)

◆ 13:00～13:30 ミーティングルーム	↓	○現在の食生活を把握する ○各項目に対する食生活の問題点 ○改善することによる効果
◆ 13:40～13:50 ボウリングフロア	↓	○ヨガストレッチ (ケガの防止、傷みの軽減のため、ゆっくりと身体をほぐします)
◆ 13:50～15:40 実技レッスン	↓	○ストレート5(真っ直ぐ投げる投球感覚の復習) ○対角投球の復習 ○7番ピン&10番ピン方向へ斜めに真っ直ぐ投げる ○練習内容をふまえたゲームライクプラクティス (遊び感覚で楽しみながらゲームをします)
◆ 15:40～15:50 ボウリングフロア	↓	○クールダウンストレッチ (筋肉痛や疲労軽減のため、ゆっくりと身体をほぐします)
◆ 15:50～16:00 ミーティングルーム	↓	○茶話会 (コーヒーなどを飲みながらのおしゃべりタイムです)

呉市ボウリング協会 教室受付係 電話 0823-23-3737