

受講生募集!

何歳からでも  
始められる

主催:北村山広域ボウリング協会

共催:総合型地域スポーツクラブ マイ・スポーツひがしね

後援:東根市教育委員会/天童市/村山市教育委員会

山形県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会村山支部



# 初心者向き 健康ボウリング教室



キレイな施設で  
美容と健康に!  
スポーツボウリング!!

■受講料 (全6週 全日程含む)

1人 **3,000円** (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



老若男女問わず、どなたでも気軽  
にご参加いただける内容です!

**木曜教室** 4月10日~5月15日

午前コース 10:00~約3時間 定員 30名

午後コース 13:30~約3時間 定員 30名

開催日:4月10日、17日、24日、5月1日、8日、15日(全6回)

これなら  
私達でも気軽に  
始められそう♪



★ボウリング未経験の方でも大丈夫!  
★動きやすい服装でお越し下さい。

\*5名様に満たない場合、日程の中止や開催日の変更を  
お願いする場合があります。

お申込みは、電話又はFAXにて受付致します。

教室担当:小野(おの)

TEL:090-9637-5014

(受付時間は朝9時~夜10時までとなります。)

FAX:0237-53-0489 (24時間受付)

\*FAXでお申込みの際は、裏面の申込用紙をご利用下さい。ご不明な点は、お気軽に電話にてお問合せ下さい。

会場 ボウル モデルノ TEL 0237-53-0477

〒999-3716山形県東根市大字蟹沢1797-2 さくらんぼタウン東根内  
(国道13号線、国道287号線交差点北西角、フォーラム東根隣)



# FAX専用 健康ボウリング教室申込用紙

ご希望コース (いずれかに○をして下さい)

**木曜教室  
(4/10スタート)**  午前コース/10:00~約3時間  
 午後コース/13:30~約3時間

ふりがな \_\_\_\_\_ 性別 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_

**お名前** \_\_\_\_\_ **男・女** \_\_\_\_\_ **才** \_\_\_\_\_

生年月日 \_\_\_\_\_ 電話番号 (携帯可) \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

ご住所 (〒 \_\_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_

**お申込みのきっかけ**  
折込チラシ・友達の紹介・総合型地域スポーツクラブの紹介・市報・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。  
朝日 ・ 読売 ・ 山新

総合型地域スポーツクラブ紹介の方(会員の方)クラブ名と番号を教えてください。  
クラブ名 \_\_\_\_\_ 会員番号 \_\_\_\_\_

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。

お申込みいただきました個人情報は教室以外に使用致しません。

## 【健康ボウリング教室受付】

**FAX: 0237-53-0489** (24時間受付)

お電話でお申込みの場合は、TEL:090-9637-5014 教室担当/小野まで

※FAXでお申込みの場合は、2~3日中に担当より折り返しお電話で確認させていただいた時点で正式に申込み完了となります。万が一担当から連絡が無い場合は、ご面倒をおかけしますがボウリング教室受付までお問合せをお願い致します。

# 健康ボウリング教室スケジュール

日程	テーマ	内容
<b>第1週</b>	<b>気軽に楽しもう</b> 生涯スポーツ、それがボウリング!	<ul style="list-style-type: none"> <li>ボウリングの特質 (レーン、ボール、ピン、マナー、その他)</li> <li>ボウリングの基本 (スタンス、スイング、フットワークなど)</li> <li>ボールの選び方</li> <li>フリー投球&amp;レッスン</li> <li>ボウリングの基礎知識</li> <li>ストレッチング</li> <li>スコアリング(ゲーム形式)</li> </ul>
<b>第2週</b>	<b>ボウリングの楽しみ方</b> リーグ戦を楽しもう!	<ul style="list-style-type: none"> <li>ボウリングの初級編ビデオ</li> <li>レーンコンディション</li> <li>基本フォーム</li> <li>アベレージ&amp;ハンディの説明</li> <li>ストレッチング</li> <li>スコアリング(ゲーム形式)</li> </ul>
<b>第3週</b>	<b>楽しく上手に!</b> 目指せ!スコアアップ	<ul style="list-style-type: none"> <li>前週の復習</li> <li>スコアの付け方</li> <li>基本&amp;フォロースルー</li> <li>フリー投球&amp;レッスン</li> <li>医学的効果1</li> <li>ストレッチング</li> <li>ストライク・スペアの狙い方</li> <li>スコアリング(ゲーム形式)</li> </ul>
<b>第4週</b>	<b>楽しくカッコ良く!</b> ボウリングで体脂肪を燃やそう!	<ul style="list-style-type: none"> <li>前週の復習</li> <li>スペアアングル</li> <li>基本&amp;フォロースルー</li> <li>バランスライン</li> <li>スコアリング(ゲーム形式)</li> <li>医学的効果2</li> <li>自分専用ボールとは</li> <li>ストレッチング</li> <li>フリー投球&amp;レッスン</li> </ul>
<b>第5週</b>	<b>楽しく健康に!</b> 運動で老化難聴を防止	<ul style="list-style-type: none"> <li>前週の復習</li> <li>ストレッチング</li> <li>スイングとサムアングル</li> <li>フリー投球&amp;レッスン</li> <li>スコアリング(ゲーム形式)</li> <li>医学的効果3</li> <li>基本&amp;スイング</li> <li>記念撮影</li> </ul>
<b>第6週</b>	<b>もっと楽しくもっと健康に</b> 運動で骨粗鬆症を防ぐ	<ul style="list-style-type: none"> <li>医学的効果4</li> <li>ストレッチング</li> <li>表彰</li> <li>全体の復習</li> <li>ゲームスコアリング(ゲーム形式)</li> </ul>

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、他のスポーツとの比較  
 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」「運動で老化難聴を予防」  
 医学的効果4:「運動で骨粗鬆症を防ぐ」