

主催：公益社団法人日本ボウリング場協会

後援：武蔵野市ボウリング連盟



何歳からでも、未経験の方でも
すぐ始められる
アクティブ & ヘルシーボウリング!!



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！生活習慣病の予防に！
ボウリングは**みんなの生涯スポーツ**です!!

Aコース 月曜午前 10時～12時

1週目 9月25日 4週目10月23日
2週目10月 2日 5週目10月30日
3週目10月16日 全5週開催

Bコース 火曜午前 10時～12時

1週目 9月26日 4週目10月17日
2週目10月 3日 5週目10月24日
3週目10月10日 全5週開催

Cコース 火曜午後 15時30分～17時30分

1週目 9月26日 4週目10月17日
2週目10月 3日 5週目10月24日
3週目10月10日 全5週開催

Dコース 木曜午後 13時～15時

1週目 9月28日 4週目10月19日
2週目10月 5日 5週目10月26日
3週目10月12日 全5週開催

□受講料 (全5週5回分の合計)

一人 **¥3,500-** (税込)

ゲーム代・貸靴代・教材費・傷害保険料込
ご参加の皆様

マイシューズプレゼント!

□定員：**各コース先着24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。

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ください。
初心者の方ならどなたでもお気軽に参加いただける内容です。

お問合せ
お申込は

公益社団法人日本ボウリング場協会主催
健康ボウリング教室受付担当：宇那手 (うなて)

TEL 070-8829-5590

上記繋がらない場合は **0422-27-2006**

※平日・土日祝にかかわらず、朝9時～20時まで受付可能。

FAXのお申込の場合は **0422-22-8888** まで (24時間受付可)

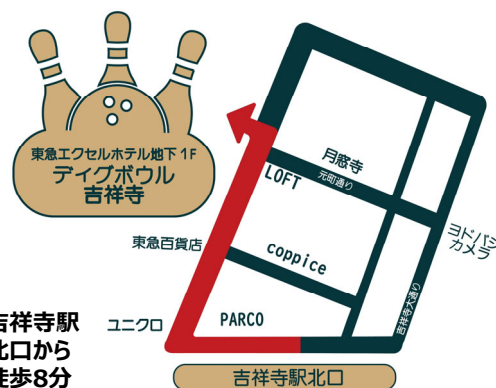
メール **info-kichijoji@dig-bowl.com** (24時間受付可)

FAXでお申し込みの際は裏面の申込用紙をご利用下さい。
メールの場合は必要事項をご登録いただきご連絡ください。
ご不明な点はお気軽にお電話にてお問合せ下さい。

会場 ディグボウル吉祥寺 ☎0422-27-2006

会場

武蔵野市吉祥寺本町2-4-14
Jo-ji PLAZA. 地下1階
TEL 0422-27-2006



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
第1週	リラックスして気軽に楽しもう！ 生涯スポーツ、それがボウリング！
	ボウリングの健康効果1「ボウリング習慣化の健康効果」 予防医療、活力年齢の若返り
第2週	ボウリングの楽しみ方！ ボウリングサークルを楽しもう！
	ボウリングの健康効果2「ボウリングと筋肉」 体カUP、老化にブレーキ
第3週	楽しく！かっこよく！上手に！ 目指せスコアアップ！
	ボウリングの健康効果3「ロコモティブシンドローム対策」 関節痛、神経痛、筋肉痛などの対策
第4週	ライフスポーツボウリング！ 楽しく健康に！
	ボウリングの健康効果4「転倒防止で骨折しない生き方」 ボウリングの習慣化と骨密度
第5週	もっと楽しく、もっと健康に！ どうせやるなら上手くなろう！
	ボウリングの健康効果5「ボウリング習慣化で認知症予防」 認知機能の保持・向上

FAX専用 健康ボウリング教室申込用紙

※2名以上でお申し込みの際はコピーしてご利用ください。【お申込み頂きました個人情報 は教室の運営以外に使用致しません】

A月曜午前コース	B火曜午前コース	C火曜午後コース	D木曜午後コース
9月25日スタート	9月26日スタート	9月26日スタート	9月28日スタート
10:00~12:00・全5回	10:00~12:00・全5回	15:30~17:30・全5回	13:00~15:00・全5回

ふりがな	性別	生年月日	靴のサイズ
お名前		西暦 年 月 日生 (才)	cm
住所 〒□□□-□□□□			ボール 右投・左投
電話番号 自宅 - -		携帯 - -	
お申込のきっかけ 折込チラシ・ポスティング・友達の紹介・その他 ()	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？		
教室後もボウリングを続けたいですか？ はい・いいえ・わからない			

公益社団法人日本ボウリング場協会主催 健康ボウリング教室 武蔵野吉祥寺会場受付

FAX 0422-22-8888 (FAXでのお申込は24時間受付中)

メール info-kichijoji@dig-bowl.com (メールでのお申込は24時間受付中)

お電話でのお申込の場合は、朝9時~夜8時まで

電話：070-8829-5590 健康ボウリング教室 受付担当：宇那手(うなて)まで ※繋がらない場合は 0422-27-2006

※FAX・メールでのお申し込みの場合は、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をお掛け致しますが、上記、当協会受付担当者までお問合せお願い致します。