

# FAX 専用健康ボウリング教室申込用紙

## FAX番号 0564-62-5509

(注)今までに同様の教室に参加された事のある方はお申込できません。予めご了承下さい。

ご希望コース【希望のコースに✓のチェックを入れて下さい。】

<input checked="" type="checkbox"/> 火曜午後教室 14:00~16:30	<input checked="" type="checkbox"/> 水曜午前教室 10:00~12:30	<input checked="" type="checkbox"/> 水曜午後教室 14:00~16:30
全5週 5/19 5/26 6/2 6/9 6/16	全5週 5/20 5/27 6/3 6/10 6/17	全5週 5/20 5/27 6/3 6/10 6/17

ふりがな ----- お名前		性別 男 ・ 女
〒 住 所		
生年月日	年齢 才	
電話番号	自宅 -----	-----
	携帯 -----	-----
お申込のきっかけ 折込チラシ・友達紹介・(その他 )		
折込チラシとお答えの方は よろしければ新聞名教えて下さい ( )		
現在、何か習い事やサークル活動を ( ) 行っていればお答え下さい		

※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。

<b>幸田セントラルボウル</b> 〒444-0113 愛知県額田郡幸田町菱池前田138-3 <b>TEL 0564-62-1711</b>	お電話でのお申し込みの場合は 健康ボウリング教室事務局：小林 <b>TEL 050-5799-4764</b> <small>※FAX・お電話が通話中で出られなかった場合は 折り返し確認の連絡をさせていただきます。</small>
--	--

※FAXでお申込みの場合は2~3日中に事務局より折り返しお電話にて確認をさせて頂いた時点で正式に申込完了とさせていただきます。万が一、連絡が無かった場合にはご面倒をお掛けしますが、健康ボウリング教室事務局までお問い合わせをお願いいたします。

# 健康ボウリング教室スケジュール

日 程	テーマ	内 容
第1週	<b>気楽に 楽しもう!</b> 生涯スポーツ『ボウリング』	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ボウリングの特質</li> <li>●ボウリングの道具やレーンの基礎知識</li> <li>●ボールの選び方</li> <li>●ストレッチング</li> <li>●フリー投球&amp;レッスン</li> <li>●スコアリング</li> </ul>
第2週	<b>ボウリングの 楽しみ方</b> 楽しみながら健康に	<ul style="list-style-type: none"> <li>●アベレージとハンディキャップ</li> <li>●レーンコンディション</li> <li>●投球の基本フォーム</li> <li>●前週の復習</li> <li>●ストレッチング</li> <li>●フリー投球&amp;レッスン</li> <li>●スコアリング</li> </ul>
第3週	<b>楽しく上手に カッコ良く!</b> 目指せ!スコアアップ	<ul style="list-style-type: none"> <li>●スコアの計算方法</li> <li>●ストライクの狙い方</li> <li>★記念写真撮影</li> <li>●前週の復習</li> <li>●ストレッチング</li> <li>●フリー投球&amp;レッスン</li> <li>●スコアリング</li> </ul>
第4週	<b>楽しく 健康に!</b> 有酸素運動とその効果	<ul style="list-style-type: none"> <li>●有酸素運動の効果</li> <li>●スペアの狙い方</li> <li>●投球のコツ</li> <li>●前週の復習</li> <li>●ストレッチング</li> <li>●フリー投球&amp;レッスン</li> <li>●スコアリング</li> </ul>
第5週	<b>もっと楽しく もっと健康に!</b> 心身ともに健康に	<ul style="list-style-type: none"> <li>●体の健康効果</li> <li>●心の健康効果</li> <li>●ボウリング教室の総まとめ</li> <li>●前週の復習</li> <li>●ストレッチング</li> <li>●フリー投球&amp;レッスン</li> <li>●スコアリング</li> </ul>

### 医学的効果

「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  
 「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」  
 「ストレッチの効果」「運動で骨粗鬆症を防ぐ」「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」という特別なプログラムです。  
許可なく複製・転載・模造はできません。