



健康 ボウリング講座



講師 JPBA 認定1級インストラクター 藤永 誠一

令和4年

7/7 ~ 8/18

毎週木曜日【8/11(祝)は除く】
【全6回講座】

10:00~12:00

※現地集合・解散

※実技の進行状況により、終了時刻が前後する場合があります。



会場 **ディノスボウル札幌手稲**
(西友手稲店3階/手稲区前田1条11丁目)

受講者全員に
マイボールを
プレゼント!



受講料 **3,600円**

教材費、ゲーム代、傷害保険料込み!
ボール・シューズは無料レンタル!

受講料は講座初日(7/7)に会場にてお支払いください。



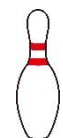
定員 **先着16名**



対象 **15歳以上の初心者の方**(中・高校生は除く)



持ち物 **筆記用具** ※動きやすい服装でお越しください



申込 **6/14(火) 10:00 から電話**でお申し込みください。

講習内容は
チラシ裏面
をご覧ください

お申し込み・お問い合わせ

手稲区民センター ☎681-5121 (受付10:00~17:00)

(手稲区前田1条11丁目) ※実技会場ディノスボウル札幌手稲へのお問い合わせはご遠慮ください。

初心者のための健康ボウリング講座カリキュラム

	日 時	テーマ
第 1 回	7月7日(木) 10:00~12:00	生涯スポーツを楽しむ ・ボウリングの基礎知識(レーン、ボール、ピン、マナー等) ・ボウリングの基本(ボールの選び方・投げ方の基本等) ・実技
第 2 回	7月14日(木) 10:00~12:00	リーグ戦を楽しむ ・身体に役立つストレッチ ・投球フォームの基本(構え方・歩き方・腕の振り方等) ・実技
第 3 回	7月21日(木) 10:00~12:00	目指せスコアアップ ・投球フォームのおさらい ・ストライク、スペアをとるために!! ・スコアの計算方法 ・実技
第 4 回	7月28日(木) 10:00~12:00	身体を活性化しよう ・ボウリング、ストレッチの運動効果 ・スペアをとるために!! ・実技&スコア計算実施
第 5 回	8月4日(木) 10:00~12:00	運動でエイジングケア ・ボウリングフォームのおさらい ・ボウリングの健康維持への医学的効果 ・実技
第 6 回	8月18日(木) 10:00~12:00	運動でいつまでも丈夫な身体を作る ・医学的効果の全体復習 ・ボウリングが何故生涯スポーツと呼ばれるのか ・実技 ・ボウリングを続けるために

※マイボール作成にあたり、手のサイズを計りますので講座終了後多少のお時間をいただく場合がございます。

※ディノスポウルへは、北洋銀行側の西友入口から入り、左手のエレベーターをご利用ください。



お 願 い



*マスク着用、および咳エチケットにご協力をお願いいたします。

*会場入場の際に手洗いや手指の消毒をお願いいたします。

*風邪のような症状がある方は受講をお控えいただくようお願いいたします。

*会場前にて検温を実施します。37.5℃以上の発熱がある方は原則受講できませんので、ご了承ください。

*申し込みが著しく少ない場合は、講座を中止する場合があります。

*新型コロナウイルス感染症の影響により中止となる場合がありますので、ご了承ください。