



健康 ボウリング講座



講師 JPBA 認定1級インストラクター

JPSA 認定初級パラスポーツ指導員 藤永 誠一

令和7年

9/30 ~ 11/11
15:30 ~ 17:30

毎週火曜日
【全6回講座】

※10/28は休講

※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。

【現地集合・解散】



会場 **G i G O B O W L 伊予札幌手稲駅前店**

(旧ディノスボウル札幌手稲店) 3階 手稲区前田1条11丁目



受講料 **4,000 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(9/30)に会場にてお支払いください。



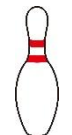
定員 先着20名



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 **9/9(火) 10:00 から電話か窓口**にてお申し込みください



受講者全員に
**マイボールと
マイシューズを
プレゼント！**

※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 10:00~16:30)

(手稲区前田1条11丁目) ※実技会場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	9 月 30 日（火） 15：30～17：30	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	10 月 7 日（火） 15：30～17：30	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	10 月 14 日（火） 15：30～17：30	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	10 月 21 日（火） 15：30～17：30	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	11 月 4 日（火） 15：30～17：30	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	11 月 11 日（火） 15：30～17：30	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。

※G i GO BOWL 1が札幌手稲駅前店（旧ディノスポウル）3階へは、北洋銀行側の
入口から入り、左手のエレベーターをご利用ください。

《 注意事項 》

- * 受講者の都合による受講料の払い戻しは、原則できません。
- * 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。
- * 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。

