



平成30年  
6月18日より  
スタート!

# 初心者向き

主催/呉市ボウリング協会  
後援/呉市

# 健康ボウリング教室

## 受講生募集のお知らせ



ボウリングで足腰を鍛えることは、ダイエット、心肺・脳機能、血液循環、骨量、睡眠力、やる気などの向上につながると言われ、**運動不足の解消や生活習慣病全般の予防**など、あなたの健康維持向上に効果的な**有酸素運動**です。**ご夫婦で参加される方も多く、また、お友達と一緒に、もちろんお一人さまでも気軽に楽しく!!「ボウリング」という新しい趣味を持たれるきっかけとなっています。**私たちと一緒に始めてみませんか?



**快適、安全な屋内施設で、無理なく健康づくりや仲間づくりを。**

健康講座



ご自身の生活を見直すきっかけとして、毎週テーマごとの健康講座をスクール形式で行います。

ストレッチ



10分間のヨガストレッチ体操で、十分に身体をほぐして運動効果を高めます。

茶話会



教室後はお茶をしながらおしゃべりタイムです。みんなでワイワイ楽しみましょう

毎週**月曜** 午後コース

**6/18~7/30**

全7回

【時間: 15:30~18:00】

毎週**火曜** 午後コース

**6/19~7/31**

全7回

【時間: 15:30~18:00】

毎週**金曜** 午後コース

**6/22~8/3**

全7回

【時間: 13:30~16:00】

参加人数

各コース

定員

**12名**

受講料(お一人様)

全7回分のゲーム代・貸靴代  
教材費・傷害保険料 込み

**2,000** (税込) 円

※動きやすい服装でお越しください  
※受講料は第1回教室開催日に会場にてお支払いをお願いいたします。

お問合せ  
申し込み

FAXの方は、裏面の専用申し込み用紙でお申し込みください。

電話 **0823-72-4511**

FAX **0823-71-0324**

呉市ボウリング協会 教室受付係 / 寄本

【会場案内】 テンポイント 広ボウリングセンター 呉市広白石2丁目 6-39

