

回覧 健康ボウリング教室6月生募集

50歳越えたら楽しみながら健康づくり 健康ボウリング教室初めての方へ

浜松グランドボウル	主催
初生地区体育振興会	後援
三方原地区体育振興会	後援
豊岡地区体育振興会	後援
三方原地区自治会連合会	協賛
積志地区自治会連合会	協賛

健康
浜松

やらまいが
元気な人づくり

21

50歳超えた方、ボウリング教室初めての方、
昔やったなという方、ボウリングはじめてだという方、
楽しみながら健康のために何か始めたいという方・・・
ボウリングは、シニアの健康づくりに最適です。
浜松グランドボウルでは、60代～80代生涯青春！
皆様が、楽しく健康づくりに励んでいます!!

《浜松グランドボウルは、健康はままつ21推進協力団体として市民の健康づくりに取り組んでいます。》

- 入会金1,200円(年/月100円) 以外無料。

教室は全て無料。貸靴代も無料です。

- 教室は、1回2時間程度行なわれ全5回で修了、先着14名です。
- 6月教室【火曜組】は、下記火曜 午前10時30分～12時30分、申込締切6/4です。

①6/10(火)、②6/17(火)、③6/24(火)、④7/1(火)、⑤7/8(火)

- 対象となる方は、(※原則全5回出席可能な方)

50才以上の方で、健康ボウリング教室に参加したことがない方なら、
どなたでも参加出来ます。但しお1人1回初心者の方とさせていただきます。

- 教室は、プロボウラーが講師となり、
実際に投げながらやさしく教えてくれます。 ** 私たちが教室を担当させていただきます **

※ お申込は、電話又はFAXで
「教室希望」とお申出ください。

※ お1人様でも仲間が出来ますご安心ください。
ご夫婦でも、グループでも、気軽にお申込を。

◎ お申し込み・お問合せは、

浜松グランドボウル 健康ボウリング教室受付

TEL(053)420-2191 FAX(053)420-2193



プロボウラー
大宮亜津志



プロボウラー
児玉侑樹

浜北鑑定団さん・ドンキさん地階
浜松市中央区半田山5丁目36-1

裏面に健康セミナーご案内

回覧

シニア健康セミナー



ゆるまいが
元気な人づくり

**今日も 元気はつらつ
シニア皆様のための
健康に役立つ
セミナーです**

浜松グランドボウル
初生地区体育振興会
三方原地区体育振興会
豊岡地区体育振興会
三方原地区自治会連合会
積志地区自治会連合会

主催
後援
後援
後援
協賛
協賛

《浜松グランドボウルは、健康はままつ21推進協力団体として市民の健康づくりに取り組んでいます。》

次回の
テーマ

「おうちでかんたん健康体操」
～ボールエクササイズで筋トレとからだにやさしいストレッチを!!～

2025年6月27日(金)10:30～12:00

会場: 浜松グランドボウル ミーティングルーム

中央区半田山5-36-1 アロマ半田(浜北鑑定団さん・ドンキさんの地階)

講師: エアロビクスダンスインストラクター

※YouTubeレッスン動画

青山 澄代 先生

公益社団法人 日本エアロビック連盟公認 指導員

エスポ・社会保険センター・協働センター等でフィットネス講座を担当

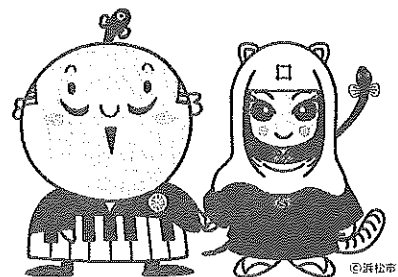
○ セミナーで使用するバランスボールはプレゼント致します。

○ ヨガマットがある方はご持参ください。



シニアの皆様他どなたでも参加無料です。
申込期間は5/10～6/19(申込先着25名)
申込はFAXまたは直接フロントでお申込みを。
申込FAX番号 : 053-420-2193

※氏名・住所・電話番号・「シニア健康セミナー希望」とお書きください。



©浜松市

《これまでに開催したシニア健康セミナーの一部》

出世大名 家康くん 出世法師 直虎ちゃん

第47回R5年6月『頭と体を同時に動かし、認知症予防をしよう!!』講師:元ケアマネジャー 藤田将行先生

第48回R5年9月『おうちでかんたん健康体操』講師:エアロビクスダンスインストラクター 青山澄代先生

第49回R6年1月『やさしいヨガ』講師:健康運動指導士 日原範子先生

第50回R6年4月『姿勢を良くして体の不調を取り除く』講師:椿カイロプラクティック 代表 太田智子先生

第51回R6年6月『シニア皆様のための椅子に座ってタップダンス』講師:HIROタップダンスシティ 杉浦ヒロ先生

第52回R6年9月『おうちでかんたん健康体操』講師:エアロビクスダンスインストラクター 青山澄代先生

第53回R6年11月『姿勢を良くして体の不調を取り除く』講師:椿カイロプラクティック 代表 太田智子先生

第54回R7年4月『姿勢を良くして体の不調を取り除く』講師:椿カイロプラクティック 代表 太田智子先生

浜松グランドボウル シニア健康セミナー受付

浜松市中央区半田山5-36-1 アロマ半田(浜北鑑定団さん・ドンキさんの地階)

TEL(053)420-2191 FAX(053) 420-2193