

健康ボウリングのすすめ 1

第1話

はじめまして！今日から、毎月1度のペースで皆様にボウリングと健康のお話をしてまいります。今回は、記念すべき第1回目です。



「QOL（クオリティー オブ ライフ）の向上について」ボウリングの話をする前に、「なぜ『健康＝ボウリング』なの？」の疑問にお答えするために、クオリティーオブライフ（生活の質）についてのお話からはじめてまいります。

「高齢化社会」と言われ続けて何年になるでしょう…
生きている限り、元気であることが大切だと思いませんか？
毎日を元気で楽しく暮らしていく（QOLの向上）ために、ボウリングが一役買ってくれるのです。

ボウリングの投球動作は、かなりの筋力を使います。また、じっくり考えて、狙い通りストライク・スペアをとった時の爽快感は、体験したことのある方ならおわかりでしょう。このように、体力・知力を駆使し、感情豊かに楽しむことができるのが『ボウリング』です。定期的に行うことによって体力を維持し、丈夫な体を作る事ができます。又、同じ気持ちを分かち合える仲間と、ワイワイすることで、生活にメリハリがつき、人生がより有意義になっていきます。ボウリングで、イキイキとした毎日を手に入れましょう！



ボウリングは何年もやってないから…

やったことが無いし…とご心配の方も、

是非一緒に始めてみませんか？

星ヶ丘ボウルでは、初めての方でも安心して楽しんで頂けるようサポートを行っています。
お気軽にお問い合わせください。