

トヨタ自動車健康保険組合の皆様へ

健康推進には「ボウリング」

皆さん、ボウリングが単なるレクリエーションだと思いませんか？

実はボウリングは健康を推進するために絶好のスポーツなんです！

ここでは、その魅力をご紹介します。



1. 全身運動で体力向上

ボウリングは、ボールを投げるだけに見えるかもしれませんが実際には全身を使った運動です。腕の筋肉を使ってボールを投げ、体幹を使ってバランスを保ち、脚の筋肉で移動することで全身の筋肉を鍛えることができます。

2. 適度な有酸素運動

ボウリングは、繰り返し動くことで適度な有酸素運動になります。これにより、心肺機能が向上し、血流が促進されます。週に数回ボウリングをすることで、健康維持に必要な運動量を確保できます。

3. ストレス解消とメンタルヘルスの向上

集中してプレイすることで、日常のストレスを忘れることができます。また、友人や家族と一緒に楽しむことで、社会的なつながりが深まり、精神的な健康も向上します。

4. 年齢や性別を問わず楽しめる

ボウリングは、年齢や性別に関係なく誰でも楽しめるスポーツです。初心者からプロまで、すべての人が参加できるので家族全員で楽しむことができます。

5. コミュニティの一員としての参加

会社のボウリングリーグや大会に参加することで、コミュニティの一員として活動することができます。新しい友人を作り、共通の趣味を持つ人々と交流することで、充実感を得られます。

電話、HPから簡単にご予約出来ます！
小グループからでも大丈夫！
お気軽にお問合せくださいませ！



三河地区最大60レーン

愛知環状鉄道北岡崎駅より徒歩1分 愛知県岡崎市日名北町1-1

OKAZAKI GRANDBOWL TEL: 0564-22-5522