

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。

ご予約は **0565-28-1581**

美鳥里ボウル

〒471-0854 豊田市元町17-2 TEL0565-28-1581 FAX0565-29-2484 E-mail midori@mbowl.jp

