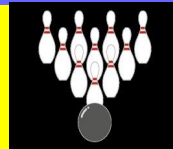


# 春江町 福井空港ボウル



ボウリングは手軽に出来る健康スポーツ

## 月間フリーパス券販売

いつ来ても1日3ゲーム貸靴付 (何名かで購入の場合は割引特典有)

※投げ方、コーチングもいつでも無料です。

福井空港ボウルが昭和47年春江町にオープンして以来、地域の皆様には、長年ご愛顧下さいまして誠にありがとうございます。さて、この度『地域健康作り応援キャンペーン』の一環として下記のような『ボウリング月間フリーパス券』を発行し、健康志向の皆様へ、毎日の運動・健康増進スポーツとして、より安価な料金で毎日でも御来場いただけるよう企画させていただきました。この機会に是非ご利用下さいませ。

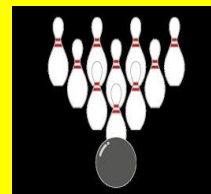


お問い合わせ先 0776-51-1770

### ●福井空港ボウル・ボウリング月間フリーパス券



¥5,160 税込



見本 ※有効期間 平成 年 月 日 ~ 平成 年 月 日  
※お名前氏名記入欄 様

- このフリーパス購入者は氏名記入欄にお名前を必ず記入下さい。
- このフリーパスは1日の上限は3ゲーム迄と致します。
- このフリーパスは曜日、時間に関係なく利用頂けます。
- このフリーパスは購入者個人のみ利用に限りませ。
- このフリーパスは大会、クラブ等ではご利用は出来ません。

#### 発行元

福井県坂井市春江町江留上錦150番地  
株式会社ボミツ福井空港ボウル  
代表取締役 嶋崎哲也  
TEL0776-51-1770 FAX 0776-51-1771

## 1. 適度な運動量で、健康作りに役立つ

ボウリングは手軽ですが、意外に運動量があります。

ボウリング3ゲーム(約30分)はテニスなら約20分、ゴルフなら約33分の運動量に匹敵します。それでも疲れにくいのは、1球投げて次に投げるまでに間隔があり、自然に休むことになるからです。

なお、散歩だとおよそ80分も歩きまわらなければ同じ運動量を消費することができません。

## 2. 心臓に負担をかけず、運動効果大

年齢が上がるにつれ、心臓に負担のかかるスポーツは危険になってきます。

60歳の方なら心拍数が1分間に80~112拍

70歳の方なら1分間に75~105拍のペースでできる運動が安全で最も効果が高いとされています。

右図の通りその値に見事に合致するのがボウリングなのです。

## 5. 季節・天候に左右されず、安全・安心

ボウリングは屋内スポーツですから、1年中、どんな天気でも楽しむことができます。

炎天下や雨の心配がある屋外競技に較べて、安全・安心であることはいまでもありません。

## 6. 友人ができ、仲間との交流が図れる

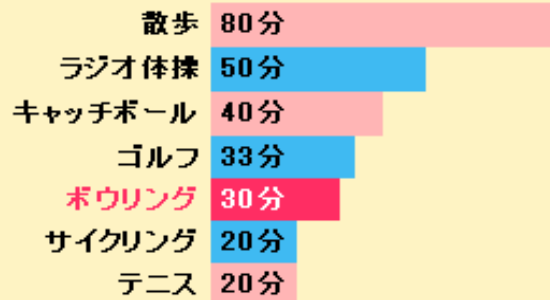
シニアの方を対象にしたアンケートによると「ボウリングを始めてから友人が増えた」という意見が78%を占めました。親しい仲間との楽しい時間の共有こそ、充実したシニアライフの何よりの支えです。

## 7. これからの生涯スポーツとして最適

健康づくり、仲間づくりをしながらおおいにエンジョイできるボウリング。ペース配分を考え、

自分の体力にあわせて続けられるという特長も、シニアのみなさんの生涯スポーツとして最適です。

### ■ボウリング3ゲーム(30分)の運動量



### ■他のスポーツとの心拍数比較

