

2024年7月29日(月)

えびり☆ファミリー FOR HEALTHCARE

あまあへるまけあ



今よりもっと軽い身体に

健康
×
ボウリング

私たち現代人は日常生活だけでも身体に負担がかかっています。
ボウリングを日頃からやっていることで自分は大丈夫だと思いませんか？
姿勢が曲がり、癖がついてしまうと身体のバランスも崩れてしまいます。

これからももっと長くボウリングを楽しむため、
そして自分の身体についてもっと詳しくなるため。
正しい知識を学び、今よりもっと軽い身体になりましょう！

日時・時間

2024年7月29日(月)

12:00~15:00

入場料：無料

予約：03-3936-1144

場所：eスポフィールド

詳細は裏面→

開催プログラム



ボウリングに効く！ボディケア体験

ボウリングは全身を使うスポーツです。そのため、運動後のケアはとても大切になります。力に任せて投げていると身体が悲鳴を上げ、違和感が残ります。そんなボウリングでの疲れにボディケア！身体を癒やし、もっとボウリングが楽しめるように！身体の可動域を広げ、ダイナミックなフォームをめざしてみませんか！？

🕒 12:00～15:00
予約優先・限定20名様のみ！
 ※当日の空き枠は先着順でご案内致します。
ドリンクバーつき！
20min ¥1,000
 提供：NGS整骨院グループ

あなたは大丈夫？ 専門家による姿勢チェックと健康相談会

ワンツーマン

ボウリングのボールは約5～7kg。重いボールを身体の前で持つため、巻き肩や猫背になりやすくなっています。そこから身体のバランスが崩れることも... 十分にケアをするためにも専門家に正しい姿勢や日頃の運動の悩みを相談してみませんか？これからも一生付合う身体を労るためにも、自分の身体について詳しくなりましょう！

🕒 12:00～15:00 (20分1枠×9回) **ドリンクバーつき！**
予約優先・各回1～3名様
 ※当日の空き枠は先着順でご案内致します。
 ※お友達同士での参加も大歓迎です。
 ¥500
 提供：株式会社ウイングート

健康相談会 スケジュール予約枠

- ①12:00～12:20
- ②12:20～12:40
- ③12:40～13:00
- ④13:00～13:20
- ⑤13:20～13:40
- ⑥13:40～14:00
- ⑦14:00～14:20
- ⑧14:20～14:40
- ⑨14:40～15:00



健康セミナー ～フレイル予防と認知機能向上～

フレイルという単語をご存じでしょうか？
 フレイルとは、病気ではありませんが、年齢を重ねるにつれて全身の筋力や心身の活力が低下している状態のことです。フレイルの予防には、栄養摂取や筋トレなどの身体の予防以外にも「社会参加」が必須になっています。フレイル予防について学び、心身共に若さを保ちつつ健康になりましょう！こちらのイベントはお食事やお茶を楽しみながらの参加が可能です！

🕒 12:45～13:30 **ドリンクバーつき！**
 ※セミナーは本イベントで1回のみ開催です。
 ※定員12名に達した場合、締め切る場合がございます。 ¥500
 提供：株式会社ウイングート

会場

西台駅東口
 ミスタードーナツ 西台駅前
 ファミリーマート西台駅
 西台駅前交番
トミコシ会館 2F
eスポフィールド
 〒175-0082 東京都板橋区高島平 1丁目79-3
 TEL.03-3936-1144

西台駅より徒歩1分！

TEL.03-3936-1144

ご予約は上記の電話番号
 または会場eスポフィールド
 までお越し下さい！
 ※決済方法は現金のみの取り扱いとなります。

後援
 (NPO)地球文化交流会