

60歳からのイキイキした毎日に

ゴルフを始めてみませんか？

【シニアスクール受講料（全8回）】

1回 1,000円（ボール代・打席料・消費税込）

介護予防
認知症予防
にも！

目指せ！生涯現役

シニアゴルフ スクール開講！

対象：60歳以上の方

全8回・毎週金曜日

2020年3月6日（金）スタート！

場所：ウィズゴルフステーション新座

毎週金曜日 15：30～17：00 90分



国立長寿医療研究センター、東京大学、杏林大学、ウィズ・エイジングゴルフ協議会の共同研究プログラムを元に作られたプログラムを採用。

スポーツ医学の権威、筑波大の白木教授考案のストレッチも導入。



● レッスン内容 (全8回・各クラス定員10名)

回数	1	2	3	4	5	6	7	8	
開催日	3/6 (金)	3/13 (金)	3/20 (金)	3/27 (金)	4/3 (金)	4/10 (金)	4/17 (金)	4/24 (金)	
時間	15:30 ~ 17:00 (90分クラス)								
内容	・開会式 ・ストレッチ ・ゴルフ知識の学習 ・アドレスとグリップ	・ストレッチ ・ゴルフ知識の学習 ・ショット練習	・ストレッチ ・ゴルフ知識の学習 ・ショット練習	・ストレッチ ・ゴルフ知識の学習 ・ショット練習	・ストレッチ ・ゴルフ知識の学習 ・ショット練習	・ストレッチ ・ゴルフ知識の学習 ・ショット練習	・ストレッチ ・ゴルフ知識の学習 ・ショット練習	・ストレッチ ・ゴルフ知識の学習 ・ショット練習	・ストレッチ ・ゴルフ知識の学習 ・ショット練習 ・閉校式

※天候などにより、変更となる場合がございます。予めご了承のほど宜しくお願い申し上げます。

● 持ち物 (□に✓をしていきましょう)

- 動きやすい服装** (華美・過度な露出の服装での受講はご遠慮下さい。) ※ジーンズは動きにくいのでご遠慮下さい。
- ゴルフシューズ、または滑りにくい運動靴** (スニーカーで構いません。) **飲み物**
- ゴルフグローブ** (練習場でもお買い求めいただけます。) **タオル**
- ゴルフクラブ** ※ 無料レンタルクラブをご用意しております。ご自身のクラブをお持ちの方は、持ち込まれても構いません。

～ まだまだゴルフを始めるには遅くありません! ～

ゴルフは206ヵ国、約5,500万人もの人々が参加しており、男女ともに生涯でプレーする傾向があり、サッカーやラグビーなどのスポーツよりも多くの高齢者がプレーを続けています。身体面では、姿勢を保つためのバランスや体力が向上し、スコアを数えたり戦略を考えたりと様々な情報を維持するため、脳も活性化されます。つまり、身体的・認知的・社会的な活動を伴うスポーツ＝「ゴルフ」といえます。より健康的にゴルフを楽しむにはまだまだ遅くありません。なかなかきっかけがない方に向けて、当スクールは立ち上がりました。気軽にゴルフというスポーツに娯していただける環境を整えて、皆様のお越しを心よりお待ちしております。

主催：ゴルフの窓口タカゴルフプラン・ウィンズゴルフステーション新座

後援：新座市 協力：(公社)日本プロゴルフ協会・ウィズエイジングゴルフ協議会

お申込み・お問合せ

ウィンズゴルフステーション新座

〒352-0016 埼玉県新座市馬場4-10-40

TEL **048-479-5005**

関越自動車道 新座料金所すぐ横 (300台収容の大型無料駐車場完備)

申込み・お問い合わせはウィンズフロントまでお越し下さい。

