

ゴルフで楽しく

認知症予防

いまからはじめよう！

2018年6月、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により、ゴルフで記憶力が向上することを明らかにしました。
本教室は、その研究プログラムを取り入れています。

認知症予防したい人
あつまれ～！

手ぶらでOK！

参加者
募集中

WAGシニアゴルフスクール

教室実施
場所・日時

① 那須陽光ゴルフクラブ 那須郡那須町大字寄居字太田2525
5/31(火)～7/19(火) 毎週火曜日全8回 14:00～16:00

② セブンハンドレッドクラブ さくら市早乙女2370
6/3(金)～7/22(金) 毎週金曜日全8回 14:00～16:00

対象者

栃木県在住男女55歳以上のゴルフ未経験者、または1年以上ゴルフをお休みしている初心者の方。

募集人数

30名(2会場・各定員15名)

登録料

2,000円 その他一切かかりません！

主催：栃木県ゴルフ場協議会・(社)栃木県ゴルフ振興基金・那須陽光ゴルフクラブ・セブンハンドレッドクラブ
後援：栃木県・那須町・さくら市・栃木県ゴルフ連盟 協力：栃木県プロゴルフ会・栃木県女子プロゴルフ会・ゴルフ工房ベストチューニング

お申込み
お問合せ

栃木県ゴルフ場協議会 担当：高山
320-0055 宇都宮市下戸祭2-2-6 TEL：028-621-0413 FAX：028-621-0414

● レッスン内容

回数	1	2	3	4	5	6	7	8
那須町 クラス ①	5/31 (火)	6/7 (火)	6/14 (火)	6/21 (火)	6/28 (火)	7/5 (火)	7/12 (火)	7/19 (火)
さくら市 クラス ②	6/3 (金)	6/10 (金)	6/17 (金)	6/24 (金)	7/1 (金)	7/8 (金)	7/15 (金)	7/22 (金)
時間	14:00 ~ 16:00							
内容	練習ステップ						コースステップ	
	・開会式 ・ストレッチ ・ゴルフ知識の学習 ・スナッグ ゴルフ ・コース見学	・ストレッチ ・ゴルフ知識の学習 ・スナッグ ゴルフ	・ストレッチ ・ゴルフ知識の学習 ・本クラブ	・ストレッチ ・ゴルフ知識の学習 ・本クラブ	・ストレッチ ・ゴルフ知識の学習 ・本クラブ	・ストレッチ ・ゴルフ知識の学習 ・本クラブ	・ストレッチ ・ゴルフ知識の学習 ・ラウンド ・本クラブ	・ストレッチ ・ゴルフ知識の学習 ・ラウンド ・閉校式

● 持ちもの

- すべりにくい運動靴またはゴルフシューズ
- 帽子 (キャップ、サンバイザー)
- ゴルフグローブ (必要な方)
- 飲み物
- タオル
- 筆記用具
- 雨合羽 (上下分かれているもの)

※ ゴルフクラブは、無料でレンタルできます。お持ちの方は、持ち込まれても構いません。

《 お願い 》

ゴルフ場でのレッスンです。ドレスコードをお守りくださいますようお願いいたします。

NG ジーンズ

NG サンダル

NG Tシャツ

認知症予防



認知症の主な原因疾患であるアルツハイマー病や脳血管疾患を完治できる治療法はまだ分かっていません。しかし、認知症を予防したり、進行を遅らせることは十分可能といわれています。そのためには、認知症リスクを高める**危険因子**を避けること、予防につながる**保護因子**を増やすことが重要といわれています。

危険因子には遺伝的要因などもありますが、避けられるものとして、高血圧、糖尿病、脂質異常などの生活習慣因子、うつ傾向、転倒、不活動、対人交流の減少などの老年症候群因子があります。

保護因子には、高等教育や服薬管理、食事と運動、知的活動などがあります。**保護因子**のうち、適度な運動は何歳から始めても効果が期待できるとされており、さまざまな研究で、運動は血圧を下げる、脂質代謝を促進させるなどの効果が報告されています。

運動だけでも認知症予防に効果的ですが、身体を動かしながら頭を使うことや、社会的な交流をすることが認知症予防には大切と考えられています。

この要素を兼ね備えたスポーツとして、ゴルフには認知症予防に良いとされている有酸素運動や対人交流などの要素が十分に組み込まれており、その効果が期待されています。

シニアのためのゴルフスクール参加申込書

申込日： 年 月 日

ふりがな			教室名	那須町クラス						
お名前				さくら市クラス (希望教室に○印)						
生年月日	年	月	日生	歳	性別	男	・	女		
ご住所	(〒 -)									
お電話番号			携帯							
メールアドレス										
緊急連絡先	氏名()		電話()		続柄()					
ゴルフ歴	ない		・		ある(年)		クラブ	持参	・	レンタル希望
この教室を何で知りましたか？ (○をつけてください)			市報 ・ 友人 ・ 施設内広告 ・ ホームページ ・ その他							

参加同意書

シニアのためのゴルフスクールの規則を遵守し、スクールに参加することを同意します。

年 月 日

氏 名 _____

- ◎ 私は、スクールに参加するにあたっての裏面の受講諸規則、施設の定める諸規則を遵守します。
- ※ 本スクール参加者には、特約保険に加入していただきます。保険料は参加費に含まれています。
- ※ スクール中に万が一発生した事故については、上記特約保険範囲に於いて適用されます。
- ※ 主催者および関係者が撮影した映像、写真等を主催者の事業として掲載および今後の事業で使用する場合があります。

■ 申込書のお送り先・お問い合わせ先

栃木県ゴルフ場協議会 担当: 高山

〒320-0055 栃木県宇都宮下戸祭 2-2-6 TEL:028-621-0413 FAX:028-621-0414

ゴルフで楽しく認知症予防

シニアのためのゴルフスクール 参加受講規則

本ゴルフスクール参加申込みにあたっては、以下の各号をご誓約いただいております。

1. 健康状態が不安な場合、事前に医師の診断を受け健康状態を確認のうえ、参加いたします。
2. 本受講規則、施設の定める諸規則を遵守いたします。
3. 利用施設の服装規定(ドレスコード)を遵守いたします。
4. 体調不良、飲酒後等、運動に不適切と思われる状態でのスクール参加はいたしません。
5. 当スクールの品位を傷つけ、名誉を毀損し、または秩序をみだす行為はおこないません。
6. スクールの円滑な運営に支障を及ぼす行為はおこないません。
7. 現在または過去 5 年間に於いて、暴力団等反社会的勢力に所属または関係者ではありません。
8. スクール中における自分の不注意による事故、指導者や運営者の危険防止行為の範囲を超えて回避できない要因による事故、用具および施設等に起因する事故に関連して発生する私本人、または第三者の身体、財物に対する損傷、損害について、スクールまたはその経営者、運営、指導者に対し責任を問いません。
9. スクール中に撮影をした写真・映像等を SNS、ブログ、ホームページに掲載された本人や主催者に無断で掲載することはいたしません。
10. 天災地変、社会情勢、施設のやむを得ない事情等により予定を変更・中止する場合がありますことを了承します。

本スクールを利用中に発生したご自身の「急激かつ偶然な外来の事故」による怪我の保険は加入しておりますが、それ以外で発生した事故、貴重品や手回り品の盗難、破損等については、損害賠償責任を一切負いませんのであらかじめご了承ください。

以上