

健康ビリヤード

シニア向けビリヤードサークルのご案内

① ビリヤードで健康づくり

いつまでも若々しくあるために、ビリヤードで健康づくりしませんか？
有酸素運動と筋力維持の効果があるいわゆるビリヤードは、昨今、生涯スポーツとして注目されています。

ビリヤードは、年齢や技術の差に関係なく、あらゆる方々が一緒に楽しむことができるスポーツです。



② ビリヤードが心身に与える効果

筋力の保持・向上

骨密度の保持

基礎代謝の維持・増大

脳の活性化、集中カトレーニング

免疫力UP

メンタルヘルスへの好影響

③ 健康ビリヤードとは



健康ビリヤードは通常のビリヤードと違い、上達することが目的ではありません。

ビリヤード独自の動きを使ったエクササイズを行い、勝ち負けを争うことなくみんなで楽しめるプログラムです

④ 健康ビリヤードサークル実施要項

1日の運動時間は約2時間です。

1か月に2回程度実施（スケジュールにより実施）します。

サークルメンバーは4人から6人程度です。

指導員によるレッスンがあります。

老人クラブ（拠点）からビリヤード場まで送迎いたします。

1回の料金はひとり990円（税込）です。

⑤ 会場のご案内

店舗名：ビリヤード エリート

所在地：〒078-8303 旭川市緑が丘3条3丁目1-2 信宅ビル1F

TEL:0166-74-3500

ホームページ：<https://billiards-elite.net/>



⑥ 申し込み・問い合わせ先

シニア向けビリヤードサークル

電話： 担当横山 090-2055-2110

Web：<https://airrsv.net/billiards-elite/calendar>