

# ボウリング大会 JALプラザ有楽町



2019年1月23日 Wellness企画第2弾として、ボウリング大会を開催しました

ボウリングは有酸素運動「筋力維持」「基礎代謝の維持」「免疫力UP」など様々な効果があるといわれています。  
運動不足になりやすい冬、年齢や技術に関係なく皆が楽しむことができるスポーツ、ボウリングを通して「楽しみながら いつのまにか健康」をコンセプトにたくさんの参加者が集まりました！



片桐さんチーム



高津さんチーム



松本さんチーム



寒さ厳しい毎日ですが、仲間と楽しくじんわり汗をかきような、よい運動ができました！翌日に筋肉痛を起こす参加者もありませんでした。体に負担をかけず運動不足を解消する運動として今回の企画(ボウリング)は成功したと感じました。また参加者より「ボウリング熱が再燃しました」との声も上がりました。



仲間の意外な特技を発見!?  
大盛り上がりであったという間の1時間半でした 😊

