

## 会員募集！ グラウンドゴルフ愛好会 “さんご倶楽部”

### 1. グラウンドゴルフの目的

「何時でも、何処でも、誰とでも、楽しく」をモットーにグラウンドゴルフを通じて、  
お互いの融和と親睦を図ると共に健康で快適な生活が出来ることを目的としています。

### 2. 現状、メンバー22名（男性10名、女性12名）

### 3. 部の練習日は水曜日、土曜日の週2回です。

時間＝春季、秋季は9時、夏季は8時30分、冬季は9時30分それぞれスタート。

### 4. 練習場所は幕張西6丁目「海浜緑地公園」

### 5. 会費：年会費1000円（4月1日～3月31日を会計年度とする）途中入会は、月額100円とする。

### 6. ご夫婦での入会、大歓迎です。

### 7. グラウンドゴルフは未経験で道具も無いし「ためらい」の方は道具（ボールとクラブ）を貸します。 又仮入部として3～4回の練習に参加、その上指導いたします。正式入部はその後でも良いと思います。

### 8. コース設定：15m—2H、25m—2H、30m—2H、50m—2H

### 9. 部の「コンペ」練習の成果発展と成長の糧を競う適宜に行っています。

#### —参考文献—

グラウンドゴルフのスポーツを愛好者についてそれぞれのメリットが紹介されています。  
ある大学医学教授によると「軽めの運動を短時間で習慣的にでき、健康を維持できるグラウンドゴルフの利点をこう述べています。

グラウンドゴルフの愛好者は「立つ」「歩く」と打つ時に頭を使い打つた後、無意識に小走りになり  
マーカーをしゃがんで置いたり取ったり、スコアカードの計算を行ったり、ゲーム中に実に多くの所作  
が高齢者の運動不足を自然に補っている、依って要介護になる危険性が高まる移動能力（運動器症候群）  
が高く評価されている。

さらに、プレーを2ラウンドを回った時の平均エネルギー消費量は217キロカロリーでウォーキング  
1時間分に相当するといえます。

サア—青空の下、精一杯胸張り、天に向かって大きく深呼吸！

“仲間とおしゃべりし”グラウンドゴルフを楽しみましょう—

ホールインワン？ ・ 皆さんの入部をお待ちしております。



#### ◆ 申し込みは幕張サン・ハイツ「さんご倶楽部」

部 長 6-503 清野 淳 (090-9853-3594)

事務局 9-204 大関和子

副部長 1-204 小林達雄

会 計 6-402 唐木悠紀子