



# 暑すぎる夏の 新しい健康習慣

涼しい室内で  
安心・快適!

涼しく投げて、脳も元気!

**DAIGAKU  
BOWL**

大学ボウル Enjoy! sport bowling!



初心者・お一人でも  
大歓迎!

熱中症予防 × 認知症予防 × ボウリング

## 第一部講演

熱中症予防と  
ボウリング

10:00～10:45

家族全員が熱中症に  
かからないために  
知っておきたいこと

## 第二部講演

認知症予防と  
ボウリング

10:45～11:30

認知症にかからないため  
のボウリングの楽しみ方  
ピンの○、ゲーム中の○○  
が認知症予防に有効!?

## 第三部

筑波大名誉教授  
と投げよう!  
2ゲームミニ大会  
11:40～12:50頃

教授が非利き手で  
投げる理由とは!?

● 日時

6月13日(土) 10:00～12:50頃

● 会場・申し込み先

大学ボウル水戸店 029-248-3551

● 参加費

水戸市元吉田町1059-3

2,500円(定員29名・先着順)



専門家の講演で学べる!



筑波大学 名誉教授  
田中 喜代次 先生

・筑波大学大学院人間総合科学研究科  
スポーツ医学元教授  
・株式会社 THF 代表取締役  
・日本介護予防・健康づくり学会会長

こんなことがわかります!

- ✓ 塩飴は本当に効くの?
- ✓ スポーツドリンクと経口補水液の違いとは?
- ✓ 脱水になりやすい薬とは?
- ✓ 認知症と物忘れの違いとは?
- ✓ 認知症予防に有効な生活習慣やスポーツ

