

9丁目グラウンド・ゴルフクラブに参加しませんか！！

初心者大歓迎

日常の運動機能の維持と気分転換に効果あり！

プレー方法は、スタートマット(写真1)上に置いたボール(プラスチック製、径6cm)をクラブ(写真1)で打ち、最小の回数で、目標のホールポスト(写真2、径30cmの輪)の中に入れることを競うものです。(写真3が打った瞬間)

ホールポストの数は8個(ホール)で、スタートマットとホールポスト間の距離は①番の50mから、⑧番の15mまで4種です。これらを、途中休憩を挿んで、3回廻り合計24ホールをプレイします。距離は720mですが、歩数は4000歩～5000歩となり、適度の運動になります。個人競技ですから、失敗しても同伴者に迷惑をかけることはありません。気楽にできるスポーツです。ゴルフをパターだけでするようなもので、走る必要もなく、運動機能に自身がなくとも、リハビリだと思って参加できます。みんな、やさしい仲間です。

現在の会員数は18人(男11人、女8人。60～90歳の高齢者も楽しんでいます)

クラブ練習日程

日時：毎週 火・木・金曜日 9:00～11:00 (好きな時だけ参加できます)

場所：9丁目11号運動公園・野球場 (8月の第2～3週は夏休みです)

道具：9丁目町内会所有のクラブ・ボールを無料貸し出しします。

服装：水筒持参、日除け帽子、運動靴などの軽装でお出で下さい

会費：300円/月 ただし 体験期間中(1～2カ月)は無料です



写真1: スタートマット上の
ボール。バット。



写真2: ホールポスト



写真3: スタートから
ボールを打った。

照会先

会長: 新海豊彦(9-23-1)

一色 浦 亀井 松本