

自分自身の健康を呼吸法から見直す
「ブローイング用具を使用した健康実践法」
全6回市民公開講座を2013年1月/2014年1月に
開催致しました。



たんぽぽから生まれた
「ほぼたん」です

レクリエーションスポーツ ブローゴルフ

BLOW GOLF

～ブローゴルフを始めよう～

地域の施設や絆サロンなど室内で誰でも簡単に楽しむ
ことができる、有酸素運動ともいえるスポーツです。

息を吐く = 元気になる

呼吸機能療法の「口すぼめ呼吸」をとり
いれているブローゴルフは息を吐き
出す力をつけることで、呼吸筋の力を
十分に発揮させ、咀嚼・嚥下の強化と
誤嚥の防止に役立つと考えております。
また、呼吸筋を鍛えることで、肺年齢
が維持できるほか、顔の表情筋も鍛え
られ、若返り効果も期待できます。



※お子様から高齢者まで、家の中でも外でも広い場所を必要と
することなく家族や仲間と一緒に楽しむことができます。

8畳ほどのスペースで茶話会をしながら楽しむことができるブローゴルフは、「5縁の絆
づくり・3つの予防」として家族・地域・多世代・障がい者・世界の絆と、孤立・孤独予防・
介護、病気予防などの健康づくりに役立ちます。

息(いきいき)健康教室にて息吹トレーナー養成中

ブローゴルフで楽しく元気な生活を!



花矢



かわいらしいタンポポのイメージにした「花矢」です。

先端には平らな磁石を採用し、安全性を高めています。



しっかりと息を吐き出さないと花びらの隙間から空気が漏れて花矢がうまく飛ばない仕組みになっております。

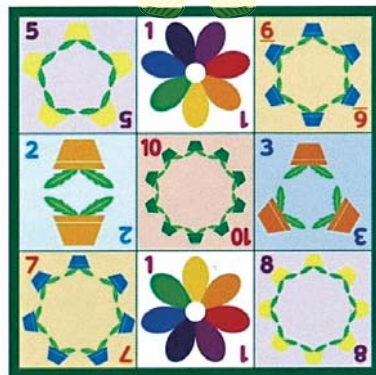


たんぽぽの花矢で意欲の芽生え!

多機能ターゲット「絆」

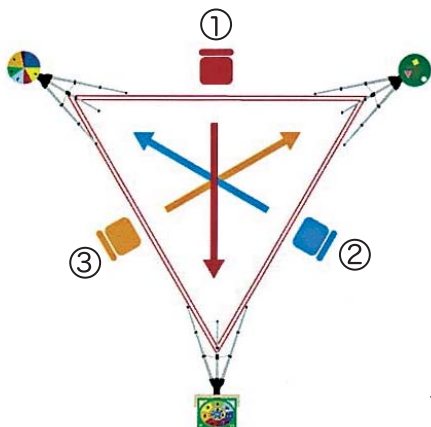
タンポポの花矢を咲かせたり、摘んでもらったりすることでまず興味を持って頂き、次への意欲につながることを考慮した多機能ターゲットです。

「絆」の遊び方に、決まったルールはありません。
自由な発想でご利用下さい。



ブローゴルフの遊び方

(公式ルール)



正三角形に配置したフィールドは、8畳ほどの広さがあればどこでもプレーが可能です。(ターゲットまでの距離は3m)

1つのターゲットに3本ずつ花矢を飛ばし、右回りに1周し、その合計得点を競います。

目指せパーフェクト!!

1周で9回のチャレンジ。すべてのターゲットで最高得点を出すと合計180点になります。



●花矢を飛ばして3つの予防

【孤立孤独予防・介護予防・病氣予防】

●ブローゴルフで5縁の絆

【家族・地域・多世代・障がい者・世界】

NPO 法人 国保ヘルスアップ事業支援協議会

434-0041 静岡県浜松市浜北区平口 1532

TEL053-585-3555 FAX053-584-2236

http://blowgolf.com/

ブローゴルフ用具に関するお問い合わせはこちらまで