

平成 28 年 12 月 19 日

<真名カントリークラブ>
ゴルフを楽しみながら“健康寿命”を延ばす
『8,000 歩倶楽部』が発足！！
～月会費 12,000 円で午後ハーフプレーが全日利用可能～

リソルグループ（本社・東京都新宿区）のゴルフ場では、ウォーキングイベントによる健康づくりを毎年実施し好評を博しています。その中で、千葉県「真名カントリークラブ」では、「歩いて延ばそう “健康寿命”」をスローガンに掲げ、乗用カートには乗らない、歩いてゴルフハーフプレー（約8,000歩）を行うことで健康寿命を延ばす『8,000歩倶楽部』の募集を開始しました。

『8,000歩倶楽部』は、当社アドバイザースタッフでもある東京都健康長寿医療センター研究所・研究副部長（運動科学研究室長）青柳幸利氏の「1日8,000歩・速歩き20分」の健康法をコンセプトに企画立案された“健康寿命”の延伸を目的とした倶楽部です。

「1日8,000歩・速歩き20分」健康法とは、青柳氏が2000年より15年にわたり、群馬県中之条町の高齢者全員（約500人）を対象に実施した、日常的な身体活動と心身の健康についての研究データに基づいて解明されたもので、単に歩くだけではなく、歩き方とその歩数で病気に糖尿病、骨粗しょう症、認知症などを予防するという健康法です。

<『8,000 歩倶楽部』 募集の概要>

- 月会費：12,000円（税込）
- 定員：先着100名（定員になり次第募集締切り）
- 内容：
 - (1) 15:00以降の午後ハーフプレー（ゴルフバッグは電磁誘導カートに乗せ、歩いてプレー）
 - ※全日利用可能 ※季節により日没の可能性がります。※活動量計無料貸し出し
 - ※ゴルフ利用税400円は必要となります。（70歳以上は無料）
 - ※ゴルフプレーはしないで、コース上をウォーキングする利用方法も可能です。
 - (2) 月1回「速歩き健康セミナー」を開催（予定）
運動指導士による、体組成チェック、ウォーキングフォーム確認、ストレッチ講座、管理栄養士への相談や食事指導、グループワークによる参加者同士の交流等。
 - (3) 青柳先生による「講演会」（年2回開催予定）の参加費無料。
- 会員特典：
8,000歩（20分速歩き含む）のクリア、体力数値の改善、健康セミナー参加等により、エリア内で使える「リソルスマイルポイントカード」のポイントを進呈。

<この資料に関する問い合わせ先>

リソルホールディングス株式会社（RESOL グループ） 広報担当 / 高橋・元村・永田
TEL：03(3342)0331（直通） E-mail：press@resol.jp URL：<https://www.resol.jp>

歩いて延ばそう”健康寿命”!

8,000歩倶楽部

8,000歩倶楽部は、青柳先生が提唱する「1日8,000歩・速歩き20分」をゴルフコースの芝の上で行い、健康寿命の延伸を目指す倶楽部です。

会員内容

- ◆ 入会費：無料 / 月会費：12,000円
- ◆ 定員：先着100名限定 ※定員に達し次第募集を締切らせていただきます

監修：青柳 幸利 先生

東京野健健康推進センター代表、健康推進員(運動医学研究員)、高齢者の運動医学アドバイザーの作成に携る経験豊富な先生。



- 1 15:00以降の午後ハーフプレーがゴルフ場利用税(400円)のみでご利用可能!(全日)
※ゴルフプレーなしで芝上でのウォーキングのみのご利用も可能です。

※70歳以上の方は無料となります。
※プレー時に「活動量計」を無料貸し出しいたします。
※ご利用には、お電話にて事前予約が必要となります。
※季節によりプレー中に日没の可能性がございます。

- 2 月1回「速歩き健康セミナー」を開催(予定)

※運動指導上による、体組成チェック、ウォーキングフォームの確認、むず痛や腰痛予防のためのストレッチ講座、管理栄養士への相談や食事指導、また、毎回最後にグループワークによる意見交換で参加者同志の交流を図ります。

- 3 年2回開催予定の青柳先生による「講演会(無料)」に参加可能



会員特典

会員様だけのポイントGETチャンス!

※ご入会時にリソル生命の森が発行・運営する「リソルスマイルポイントカード」をお渡しいたします。

- 例) ① 歩いてポイントGET(活動量計貸し出し)
8,000歩(20分の速歩きを含む)をクリアすると、200ポイント
- ② 体力数値でポイントGET
入会時に測定する体力数値より改善すると、100ポイント
- ③ 健康セミナー参加でポイントGET
青柳先生のセミナー(年2回予定)に参加すると、500ポイント

貯まったポイントは、エリア内の飲食店・宿泊施設・本倶楽部の月会費などに1ポイント=1円でご利用いただけます。(100ポイント単位で利用可)

ご予約・お問い合わせ

RESOL
リソル生命の森

リソル生命の森
真名カントリークラブ

TEL0475-24-5215

〒297-007 千葉県茂原市真名 1744

真名 CC

検索

www.mannacc.com