

一歩、一歩。

世界のゴルフの総本山であるR&Aがまとめたレポート*では、
ゴルフは糖尿病、心臓発作、脳卒中、乳がん、大腸がん、うつ病、
認知症などを含む40の主要な慢性疾患の予防と治療に
役立つことが確認されています。

また、心疾患や脳卒中の危険因子であるコレステロールや
血圧が低下することも明らかになっています。

朝早く起き、長い距離を歩き、仲間と共に笑う。

ゴルファーはプレーを楽しむと同時に
カラダとココロの健康も増進させることができます。

上達も健康も一歩一歩あせらずに。



R&A

※「R&A Golf and Health 2016-2020.」より



歩き出そう! もっと楽しく、もっと健康に。

ゴルフと健康

Golf & Health

詳しくはこちらへ



ゴルフ応援サイト
Golf for Better Life

JGA

公益財団法人 日本ゴルフ協会
JAPAN GOLF ASSOCIATION