

自転車を利用して健康づくり！

健康パスポート対象事業だよ

健康サイクリング教室 in 香南市



自転車は日々の移動手段としてはもちろんですが、ダイエットやメタボ対策などの健康づくりにもってこいです！
ウォーキングやランニングと比べて身体にかかる負担も少なく有酸素運動を楽しく長時間続けることができ
家族や友人と一緒にコースを決めて目的地まで走ることで団らんや交友を深められるのも、とても魅力的ですよ！
是非、自転車で身も心もリフレッシュしてみませんか？
運動不足解消につながる誰でも取り組みやすい教室です。

■日程・内容

① 5月27日(日) 9:00~12:00 (約10.0km)

② 6月24日(日) 9:00~12:00 (約12.0km)

③ 8月5日(日) 9:00~12:00 (約14.0km)

※①は当初、教室(自転車の乗り方、交通安全、自転車のメンテナンス、健康)を行います。

- 集合場所 サイクリングターミナル(香南市夜須町)
- 参加条件 20歳以上で香南市在住の方、原則として全日程参加できる方
- 募集人数 20人 ※定員になり次第締め切ります。
- 参加費 無料(水分などはご自身でご用意ください。)
- 申し込み方法 下記の申込書に記入し、香南市商工水産課まで提出してください。
- 提出・問い合わせ先
 - ・商工水産課(吉川庁舎)
 - TEL 0887-57-7520
 - FAX 0887-55-3129

裏面もみてね！



(切り取り線)

氏名	ふりがな	電話番号	
住所	〒 香南市	年齢	歳
教室開始時の自転車のレンタル希望 (ご自身の自転車での参加可能)		有 ・ 無	
参加期間中(5月27日~8月5日)のレンタル希望 ※先着 5人まで無料で貸し出しします。 期間中の軽微な修理は、ご自身でお願いします		有 ・ 無	



1回目、当日のプログラム

- 9:00 受付開始
- 9:30 開会式、交通安全等の教室
- 10:00 コース出走
- 12:00 終了予定

スタート地点



参加して健康ポイントを貯めましょう！



各、教室の終わりにアンケートを取りますのでご協力お願いします！

