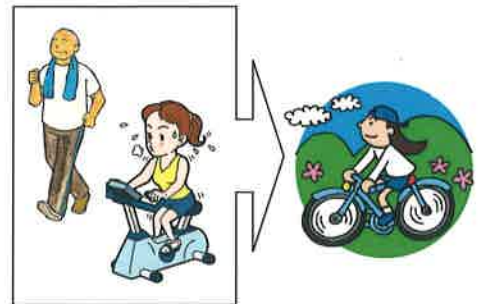


健康サイクリングクラス

モニター募集中!



健康づくり、体力向上、生活習慣病予防、仲間づくりのために、自転車にもっと乗りませんか？
 自転車は、有酸素運動なので、健康づくりに最適な運動のひとつです。
 今回のこのクラスでは、健康づくりに最適な自転車の乗り方を学び実践・記録しながら、管理栄養士による栄養指導・記録を加えた、本県ではじめての取組です。
 ぜひ、参加してください。



【プログラム】

参加費：無料

○講座

期日：平成27年9月10日(木)・17日(木) 19:00～21:00

会場：藍住町体育センター(板野郡藍住町矢上字原230-1)

内容：サイクリング・栄養講座

健康づくりに効果的な自転車の乗り方や食事栄養の摂取法

○サイクリング実践

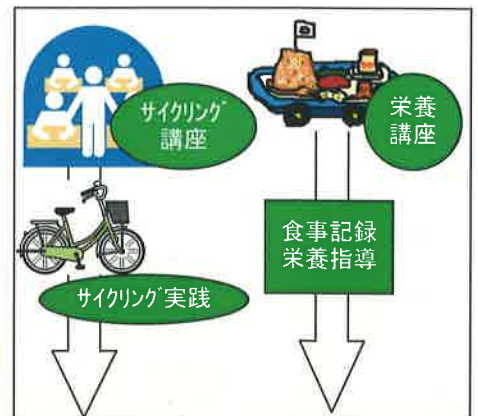
サイクルコンピューターを活用した各自走行やミニガイドに参加

○栄養指導

管理栄養士による食事記録・指導

実施期間

9月～12月



効果

健康増進、体力向上、
メタボ改善、仲間づくり

【参加にあたって】

- ・ 講座受講は、必須です。
- ・ 参加申込後、事業担当から事務連絡を郵送します。
- ・ 講座受講の際、動きやすい服装・タオル・飲み物を持参ください。また、自転車を持参ください。
- ・ ケガに十分注意し、指導者・主催者の指示にしたがってください。

【参加申込方法】

下記、参加申込書に必要事項をご記入の上、【申込先】に郵送またはご持参ください。

【申込先】 NPO法人あいずみスポーツクラブ **申込期限：平成27年9月7日(月)**

住所：板野郡藍住町矢上字原230-1 体育センター内 TEL&FAX:088-692-5000

E-mail: ai-sport@mxi.netwave.or.jp

**定員
10名
先着順**

参加申込書

ふりがな	生年月日	性別
参加者氏名	年 月 日生	男・女
連絡先	住所	〒
	電話	※緊急の場合に連絡できる電話番号をご記入ください。

質問

※以下の質問で該当する事項を○印で囲んでください。

- 1 使用する自転車の種類は？
 シティーサイクル(ママチャリ)
 クロスバイク スポーツサイクル
 その他()
- 2 ミニガイドツーリングの参加は？
 参加したことが ある・ない

※本申込書にご記入いただいた個人情報は本事業の運営の目的のみに使用します。

※本事業において撮影した写真映像をホームページ・報告書等に使用することご了承ください。