

参加費
無料

SHIMANAMI
OUTDOOR
FITNESS
CYCLING & HEALTHY LIFE STYLE

しまなみアウトドアフィットネスプロジェクト 自転車に乗って健康になろう！ 報告会のご案内

サイクリングの健康増進への有用性を確認するモニタリング事業を行ってきました。「自転車暮らしに」をスローガンに取り組んできた活動内容、活動による心身の変容の分析結果をご報告します。健康づくり・仲間づくりにご関心のある方、ふるってご参加ください。

日時

2017年2月18日(土)
10:00~12:00

場所

なみかた海の交流センター
2F 会議室 (今治市波方町波方甲 2264 番地 38)

報告会の内容○スケジュール

10:00 開会

10:10 モニタリング事業内容の報告

約3か月にわたり取り組んだしまなみのアウトドアでの健康づくり。
サイクリングを中心にアウトドアプログラムの実践と可能性を報告します。

報告者 吉武 喜美雄
NPO 法人シクロツーリズムしまなみ

事例紹介 高橋 準 氏
ノルディックウォーキング講師

10:40 モニタリング分析結果の報告

モニタリング期間前後で体力・体組成・心理変容などの変容を分析しました。
健康モニターの方の声を交え、健康データの分析結果を報告します。

報告者 森川 真也
公益社団法人愛媛県理学療法士会

事例紹介 兵頭 よし子 氏
管理栄養士

11:30 質疑応答

全体の質疑に続き、健康づくり・サイクリングへの専門家による個別相談ができます。

12:00 閉会



健康モニターの
皆さんには
モニター限定の
各種案内も
あります。



主催 NPO法人シクロツーリズムしまなみ

協働 (公社)愛媛県理学療法士会

後援 今治市・今治市医師会

助成 2015年度 スミセイ コミュニティスポーツ推進助成プログラム

サイクリングライフによる住民向け健康増進プログラム
 ～地域資源を活用したしまなみアウトドアフィットネスプロジェクト～
 「スポーツバイクで健康に」 無料モニタリング事業 報告会

| | | | | |
|-------|---------------|------|----------|---------|
| フリガナ | | | 性別 | 男 ・ 女 |
| 代表者氏名 | 姓 | 名 | 年齢 | 歳 |
| 所属 | | | | |
| ご住所 | 〒 □□□□ - □□□□ | | 都道 府県 | 市区 郡 |
| Tel | | Mail | @ | |
| Fax | | | | |
| フリガナ | | | 性別 | 男 ・ 女 |
| 同行者氏名 | 姓 | 名 | 年齢 | 歳 |
| フリガナ | | | 性別 | 男 ・ 女 |
| 同行者氏名 | 姓 | 名 | 年齢 | 歳 |

<申し込み先>

頂いた個人情報は本事業以外の目的には使いません。

NPO 法人シクロツーリズムしまなみ

〒794-0026 今治市別宮町8丁目1-5 5

TEL/ FAX : 0898-33-0069

E-mail : cyclo@cyclo-shimanami.com

モニタリング事業の概要

● 対象

- 40歳代～50歳代の男女 21名
- スポーツバイク乗車経験がない方
- 運動不足を感じている方、健康増進に興味がある方

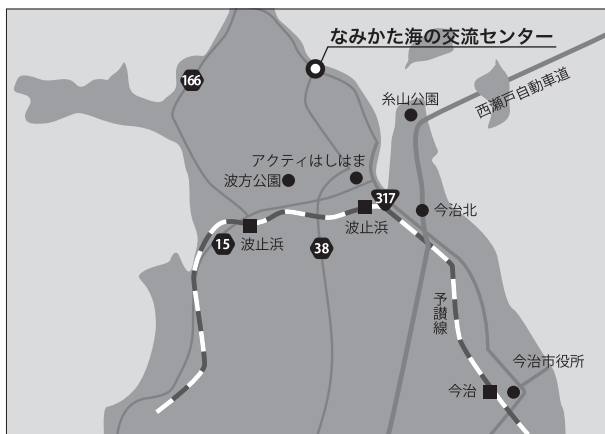
● 期間

平成28年9月25日(日)～12月4日(日)

● 実践内容

- ① スポーツバイク（無料貸出）での日常的なサイクリング
- ② サイクリングツアーへの参加
- ③ 理学療法士・管理栄養士の直接指導 など

会場案内図



なみかた海の交流センター

〒799-2101 今治市波方町波方甲 2264-38

- 予讃線「今治駅」下車 瀬戸内バス 波方港行（郷山経由・渡場経由）で約30分。
「玉生八幡神社前」下車徒歩5分。
- 予讃線「波止浜駅」下車 車で5分
- 今治北ICより約5Km 車で5分