

SHIMANAMI  
OUTDOOR  
FITNESS  
CYCLING & HEALTHY LIFE STYLE

# 自転車に乗って 健康になろう！



**参加費  
無料**

サイクリングの聖地・しまなみではじめる  
**ヘルス×アクティブ×サイクリングライフ！**  
もっと自分らしく輝くために！  
あなたのライフスタイルの見直しをしてみませんか。

**先着20名**  
スポーツバイクを  
貸し出します！

**無料  
モニター  
募集**

**3か月間のチャレンジ！**

## 1 自宅ワーク 各自で1日合計30分程度、週3回程度のサイクリング

- 1日30分以上 /週3回以上サイクリングしてください。  
心拍計測器付のサイクルコンピューターを自転車に設置します。
- 走行距離、走行時間を毎日記録してください。2週間に1回、ご提出いただきます。

## 2 評価会・講座&サイクリングツアーへの参加

	内容 / 講師	日時 / 会場
事前評価	1 血液検査・オリエンテーション	日時：6/3(土) 9:00～11:00 会場：今治市医師会市民病院 / 今治市民活動センター
	2 体力、筋力測定・サイクリング乗車アドバイス 講師：愛媛県理学療法士会	日時：6/4(日) 13:00～16:00 会場：波方港(なみかた海の交流センター)
	3 食事、栄養判定 講師：愛媛県栄養士会	日時：6/16(金) 19:00～21:00 会場：波方港(なみかた海の交流センター)
ツアー①	ツアー「健康ライフ応援サイクリング」 サイクリング・アウトドアヨガ <b>ランチ付</b>	日時：7/2(日) 10:30～16:30 集合・解散：JR今治駅(ゲストハウス シクロの家)
講座	食べて健康になろう！(調理実習) カラダを整える食べ方・オリジナルレシピ 講師：愛媛県栄養士会	日時：7/14(金) 19:00～21:00 会場：波方ふれあいセンター
ツアー②	ツアー「はじめてのしまなみ海道」 トワイライトサイクリング	日時：7/29(土) 18:00～20:30 集合・解散：JR今治駅(ゲストハウス シクロの家)
ツアー③	ツアー「塩田の栄華を辿る！シーサイドライド！」 サイクリング・カルチャー 栄養指導 <b>ランチ付</b>	日時：8/11(金・祝) 10:30～16:30 集合・解散：波方港(なみかた海の交流センター) 14:00～栄養指導
事後評価	1 血液検査・食事、栄養判定 講師：愛媛県栄養士会	日時：8/26(土) 9:00～11:00 会場：今治市医師会市民病院 / 今治市民活動センター
	2 体力、筋力測定・終了式 講師：愛媛県理学療法士会	日時：8/27(日) 13:00～16:00 会場：波方港(なみかた海の交流センター)

現段階での参加予定を裏面にご記入ください。\*6/3(土)：血液検査に参加できない方は近隣の血液検査データの提出で対応可能です。  
\*6/4(日)8/26(土)8/27(日)は参加必須です。

**募集  
対象**

- 概ね20歳～40歳代の女性
- スポーツバイク乗車経験がない(少ない)方  
※日ごろ、運動不足を感じている方、身体の変化を感じ始めている方  
健康ライフに関心がある方を対象としています。
- 上記「プログラム」へ参加できる方
- 「ご自宅」で1日合計30分程度、週3回程度のサイクリングができる方

**募集人数** 20名

※応募多数の場合はプロジェクトの趣旨を  
勘案して、主催者が選考させていただきます。

**募集期間** 4/10(月)～5/26(金)

## 注意事項

- 参加費は無料です。本プロジェクトへの応募を通じて、取得する個人情報や分析結果は、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の開発に活用いたします。なお、利用目的の範囲を超えての個人情報の取り扱いについては、当会のプライバシーポリシー等での明示に準拠すると共に参加者の同意を得ることといたします。
- 自己責任において健康状態を確認しておいてください。疾病治療中、既往症のある方並びに服薬中の方は、必ず医師にご相談の上、ご参加ください。
- 傷害保険に加入しています。万一事故などが起きた場合は、保険の適用範囲内での補償をいたします。

### (サイクリング体験について)

- スポーツバイク初心者の方が気軽にご参加できる内容となっております。
- サイクリング中はヘルメットを必ずご着用ください。
- 雨天決行です。雨が予想される場合は雨具をご持参ください。天候によってはプログラムを変更します。
- 警報発令中などの場合は中止いたします。

## 主催(お問い合わせ・お申し込み)

### NPO 法人シクロツーリズムしまなみ

〒794-0026 愛媛県今治市別宮町 8 丁目 1-55 TEL/FAX：0898-33-0069 E-mail：cyclo@cyclo-shimanami.com

協働 愛媛県理学療法士会 / 愛媛県栄養士会 後援 今治市 / 今治市医師会 協力 株式会社シマノ

## しまなみアウトドアフィットネスプロジェクト 参加申込書

フリガナ 氏名	性別 男 ・ 女		年齢						
	生年月日	昭和 平成	年	月 日					
〒 住所									
TEL / FAX		携帯電話							
E-mail									
評価会・講座& サイクリングツアー 現時点での参加確認 <small>*6/3(土)：参加できない方は直近の 血液検査データの提出で対応可能 *6/4(日)8/26(土)8/27(日)の参加必須</small>	6/3(土)	6/4(日)	6/16(金)	7/2(日)	7/14(金)	7/29(土)	8/11(金・祝)	8/26(土)	8/27(日)
	血液検査 オリエン	体力測定 参加必須	食事 栄養判定	ツアー ランチ付	調理実習	ツアー	ツアー ランチ付	血液検査 栄養判定 参加必須	体力測定 参加必須
	出・欠	⊙・欠	出・欠	出・欠	出・欠	出・欠	出・欠	⊙・欠	⊙・欠
現在の自転車利用状況	<input type="checkbox"/> 乗っていない <input type="checkbox"/> 乗っている <input type="checkbox"/> 週 1 回程度、軽快車(ママチャリ)に乗る <input type="checkbox"/> 週 2、3 回程度、軽快車(ママチャリ)に乗る <input type="checkbox"/> 毎日、軽快車(ママチャリ)に乗る <input type="checkbox"/> スポーツバイクに乗っている								
レンタバイク <small>※スポーツバイクを 準備します。</small>	<input type="checkbox"/> レンタルする。 身長をお知らせください。(身長： cm) スポーツバイクを貸し出します。車種は指定できません。 <input type="checkbox"/> 保有しているバイクを利用する。 車種 <input type="checkbox"/> 軽快車(ママチャリ) <input type="checkbox"/> ロード <input type="checkbox"/> マウンテン <input type="checkbox"/> クロス <input type="checkbox"/> その他 ( )								
既往歴がある方は番号に ○を記入してください	1. 狭心症 または 心筋梗塞    2. 不整脈 3. その他の心臓病 (病名： ) 4. 高血圧症    5. 脳血管障害(脳梗塞や脳出血)    6. 糖尿病    7. 高脂血症 8. 貧血    9. 気管支喘息    10. その他 ( )								