

自転車に乗って 健康になろう！

参加費
無料

モニタリング事業報告会 のご案内



日時

2017年10月22日(日)
13:00~15:00

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)

女性を対象に自転車運動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。サイクリングによる運動習慣、そして食生活の見直し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。

報告会の内容〇スケジュール

13:00 開会

13:10 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

13:40 モニタリング分析結果の報告

健康モニターの方の声を交え「体力・体組成・筋力」と「栄養バランス・
食習慣への意識」の2つの視点に注目して変容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

報告者 兵頭 よし子 氏
公益社団法人愛媛県栄養士会

14:30 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。健康モニターの皆さんにはモニター限定の各種ご案内もあり
ます。

15:00 閉会

モニタリング事業の概要

《対 象》

- 20歳代~50歳代の女性 22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29年6月3日(土)~8月27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・栄養指導講座への参加
- 3 理学療法士・管理栄養士の直接指導など

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・(公社)愛媛県栄養士会

後援 今治市・今治市医師会 助成 2016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

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！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	〒 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> - <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>		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
Memo				

<申し込み先>

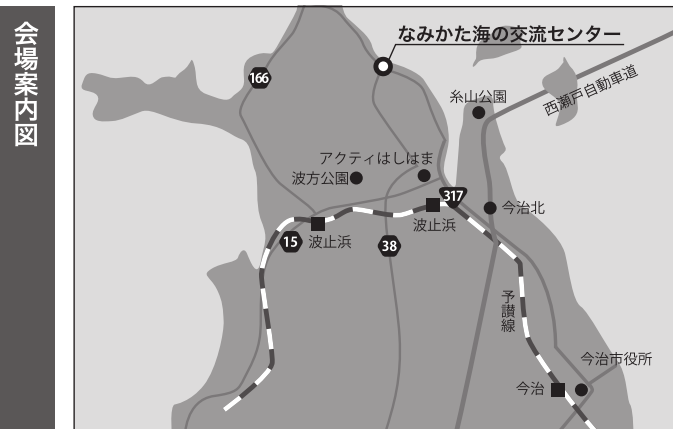
頂いた個人情報は本事業以外の目的には使いません。

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1-55

TEL/ FAX : 0898-33-0069

E-mail : cyclo@cyclo-shimanami.com



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1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