

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：愛媛県管理栄養士会	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 ランチ付	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：愛媛県管理栄養士	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 ランチ付	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：愛媛県管理栄養士会	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直近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)は参加は必須とです。

応募
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)～5/27(金)

