



SHIMANAMI
OUTDOOR
FITNESS
CYCLING & HEALTHY LIFE STYLE

自転車に乗って
健康になろう！

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。

女性
対象

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

モニタリングの
内容はコチラ➡

- 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 以下への参加：評価会・講座&サイクリングツアー**

	内容 / 講師	日時 / 会場
事前評価会	1 血液検査・オリエンテーション	日時：7/28(土) 9:00～11:00 会場：今治医師会市民病院 / 今治市民活動センター
	2 体力、筋力評価・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：7/29(日) 13:00～16:00 会場：波方ふれあいセンター(今治市波方町波方甲1641番地)
	3 食事、栄養評価 講師：愛媛県栄養士会	日時：8/10(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	健康ライフ応援サイクリング 「はじめてのスポーツバイク」 ランチ付	日時：8/25(土) 9:30～16:00 集合・解散：JR今治駅(ゲストハウス シクロの家)
ツアー②	トワイライトサイクリング 「はじめてのしまなみ夜景色散走」	日時：9/8(土) 18:00～20:30 集合・解散：JR今治駅(ゲストハウス シクロの家)
講座①	調理実習・食事指導：活動量に合わせた食事の量と質 講師：愛媛県栄養士会	日時：9/22(土) 17:30～21:00 会場：みなと交流センター「はーばりー」
ツアー③	ココロとカラダもリフレッシュ 「ファームヨガ&サイクリング」 食事指導：役立つオリジナルレシピ ランチ付	日時：10/6(土) 9:30～16:00 集合・解散：波方港(なみかた海の交流センター) 11:00～栄養指導
事後評価会	1 血液検査・食事、栄養評価 講師：愛媛県栄養士会	日時：10/20(土) 9:00～11:00 会場：今治医師会市民病院 / 今治市民活動センター
	2 体力、筋力評価・終了式 講師：愛媛県理学療法士会	日時：10/21(日) 13:00～16:00 会場：波方ふれあいセンター(今治市波方町波方甲1641番地)
報告会	「自転車に乗って健康になろう！」報告会	日時：11/18(日) 9:00～11:00 会場：波方港(なみかた海の交流センター)

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

※応募多数の場合はモニタリング事業の趣旨を勘案して、主催者が選考させていただきます。

参加費 / 無料

締め切り / 7月17日(火)

注意事項

- 参加費は無料です。本モニタリング事業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、個人情報を取り扱うことについては、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)

- スポーツサイクル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	西暦	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>*7/28(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 *7/29(日)10/20(土)10/21(日)の参加必須</small>	7/28(土)	7/29(日)	8/10(金)	8/25(土)	9/8(金)	9/22(土)	10/6(土)	10/20(土)	10/21(日)
	血液検査※ オリエン	体力測定 参加必須	食事 栄養評価	ツアー ランチ付	ツアー	調理実習 食事指導	ツアー ランチ付	血液検査 栄養評価 参加必須	体力測定 参加必須
	出・欠	出・欠	出・欠	出・欠	出・欠	出・欠	出・欠	出・欠	出・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 ※スポーツバイクを 準備します。	<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()								

※「血液検査」ご欠席の場合、以下の項目のデータ提出が必要です。

血液検査(血糖(空腹時)、総コレステロール、善玉コレステロール(HDL-C)、悪玉コレステロール(LDL-C)、中性脂肪、グリコヘモグロビン(HbA1c)、ヘモグロビン濃度(血色素量))