

健康おおさか21推進府民会議記念事業 「走ろうわが町、健康サイクリング」2008

心筋梗塞や脳卒中など命にかかわることもあり、不都合な後遺症を残すこともある病気が増えています。お腹の中の脂肪の増加とそれに伴うメタボリックシンドローム(メタボ)が、その原因として注目されています。メタボ対策には、食習慣の見直しとともに有酸素運動を取り入れることが効果的です。風を切って自転車で走る爽快感を知った人が増えているようです。これから始めようとする人、通勤以外に遠くに行ってみたい人などに、乗り方、コース自転車選び、などの理論と実際的情報を提供します。メタボ退治の基本もお話します。

【内 容】 自転車セミナー「メタボリックシンドローム対策と自転車健康ライフ

---どんな食生活と運動が良いか---



展示、ビデオ、腹囲、身長、体重測定、骨密度測定

：午後1時～(骨密度測定は時間になり次第終了します)

ワークショップ：午後2時～4時

講演、質疑とパネルディスカッション：

梶山泰男医師(健康スポーツ医)、中村博司氏(自転車博物館事務局長)

サイクリング協会のリーダーたち

<メタボ退治の新しいライフスタイルは・自転車の選び方とセッティング・交通ルールとマナー など楽しみながら学べます。>

当日の測定は
すべて無料です!

入場無料
ふるってご参加ください!

【日 時】 4月12日(土) 午後1時～

【会 場】 大阪府立健康科学センター1階(大阪市東成区中道1-3-2 JR・地下鉄「森ノ宮駅」から東へ約100m)

【内 容】 「健康サイクリング教室」

サイクリングリーダーとともに走りながら、自転車やサイクリングについて指導を受けたり、質問したりできます。参加者には認定証が授与されます。手持ちのシティサイクルで参加できます。

【募集定員】 各教室 50人

【参加費】 無料

【雨 天】 いずれの教室も雨天中止です。

<大阪城教室>

【日 時】 4月13日(日) 午前9時(午後3時ころに終了、昼食持参、途中で購入可能)

【場 所】 大阪城公園森之宮口集合

【コース】 大阪城公園→鶴見緑地→万博公園→大阪城公園(約30km)

【申込み】 大阪府立健康科学センター事務局(TEL:06-6973-3535 FAX:06-6973-3574)

または、大阪サイクリング協会(FAX:0721-54-1717)

<門真教室>

【日 時】 5月25日(日) 午前8時45分、門真市役所前に集合(午前中に終了)

【コース】 市役所前→淀川河川敷→市役所(約16km)

【申込み】 大阪サイクリング協会(FAX:0721-54-1717)

門真市医師会かかりつけ医院、門真サイクリング連盟加盟店

<大仙公園教室>

【日 時】 6月8日(日) 午前8時45分(午前中に終了)

【場 所】 自転車博物館サイクルセンター集合(TEL:072-243-3196)

【コース】 三宝の下水処理場のアジサイを見学します。

【申込み】 自転車博物館サイクルセンター(TEL:072-243-3196)

レンタルサイクルあり。借りる方は8時30分に来てください。



【内 容】 「自転車散歩」

ほぼ月1回、南大阪(泉北ニュータウンや柏原、八尾方面)、自転車博物館(集合出発)と大阪城公園(集合出発)の3箇所で開催します。日程などはサイクリング協会のニュース(6月末発行)や自転車博物館のホームページに発表いたします。

自転車博物館のHPは、<http://www.h4.dion.ne.jp/~bikemuse>