



サイクリング発祥の地・浜松

はままつ健康サイクリング

モニター走行会 8月1日(土)

参加者募集!

コロナ禍でサイクリングは効果があると言われています。3つの密を避けながら、体力維持や心のリフレッシュなど健康増進のため、「健康サイクリング」の体験会を実施する前に、モニターによる走行会を開催します。

モニター走行会では、新型コロナウイルス感染拡大防止のためのサイクリングのマナーやエチケット、自転車走行の基本的なルールについても学びながら、地元サイクリストがサイクリングに適している道、スポットを案内しながら、のんびり楽しいサイクリングを体験している様子を「動画」で撮影する“モデル”にもなっていただきます。

モニター走行 浜松まちなか～佐鳴湖散走コース(15km・初級者向き)

○日程:8月1日(土) 集合8:30~12:00 小雨決行

(集合:はままつペダル・浜松駅前遠州鉄道高架下)

新型コロナウイルス対応のエチケット、自転車運転のルールのミニ講習あり

○参加費:モニター・無料 ※ガイド、レンタサイクル、保険料含む

○定員:8名(先着順)

○主催:NPO法人地域づくりサポートネット

レンタサイクルはままつペダル

○協力:杏林堂薬局



★予告:第2回目以降は一般参加:浜松まちなか散走「健康サイクリング」

9月12日(土)、10月3日(土)、11月28日(土) ※コースは毎回変わります

★予告:秋の浜名湖ガイド付き健康サイクリング(40~50km)

10月18日(日)、11月8日(日) ※詳細は募集時に

【お問い合わせ・申込み先】 レンタサイクルはままつペダル

電話 080-3652-3196 FAX 053-533-3296

e-mail info@hamamatsupedal.com

8/1 はままつ健康サイクリングモニター走行会 参加申込書

モニター 一走行	8月1日（土）集合8：30～12：00 （小雨決行）	浜松城と家康ゆかりの地、佐鳴湖の水 辺自然満喫コース 15km
---------------------	---------------------------------------	------------------------------------

サイクリングの前に、新型コロナウイルスに対応した走り方、自転車運転のルールミニ講習も実施します。

■参加費：今回はモニター参加につき無料

※ご自分の自転車を持参しても参加費は変わりません。

■対象者：自転車に乗れる方ならどなたでも（ただし、小学生以上） ※小学生は保護者同伴

■集合場所：レンタサイクルはままつペダル（浜松駅前 遠鉄高架下 The Gate Hamamatsu 内）

■コース：はままつペダル→浜松城周辺→軽便鉄道奥山線跡→佐鳴湖公園→伊場遺跡公園→
堀留運河など（アップダウンは少ないコースです）

■持ち物：動きやすい服装（ジーパンは不可）、手袋、タオル、マスク、飲み物
（自転車・ヘルメットは主催者が用意します）

■代表者 氏名： _____ 連絡先電話 _____ Email _____

参加者氏名	性別	年齢	身長	※体力に自信がない方 電動アシスト車希望	マイ自転車持参 (参加費は変わりません)

★今後の予定・・・映画「弱虫ペダル」のロケ地となった場所も訪ねます

◎浜松まちなか散走コース（1回定員8名・ガイド付き） ※毎回コースが変わります

第1回 9月12日（土）集合8：30～12：00

第2回 10月3日（土）集合8：30～12：00

第3回 11月28日（土）集合8：30～12：00

浜松まちなか散走コース3回すべて参加された方には皆勤賞として素敵なプレゼントを進呈します！

◎秋の浜名湖ガイド付き健康サイクリング 初級・中級者向き 40km～50km（定員8名）

第1回 10月18日（日）集合8：30～16：30

第2回 11月8日（日）集合8：30～16：30