

サイクリングスキルアップセミナー (身体と自転車のメンテナンス編)



サイクル県
やまぐち
Project
～やまぐち自転車旅～

開催要項

テーマ

”サイクリングを安心・安全に！”

趣旨

サイクリングを行なう上で必要なスキルを向上させ、余暇の活用・健康増進を図り安心・安全で楽しいサイクリングの普及を図る

主催

山口県サイクリング協会

日時

2019年6月23日(日) 10:00～12:00

場所

防府市サイクリングターミナル

防府市大字東佐波令2886

TEL 0835-38-4488

内容

『身体のメンテナンス編』

「身体のメンテナンス」をテーマに講義と実演を兼ねて約1時間行ないます。実演は、ストレッチ(肩甲骨、腰部、大腿部、下腿)と筋トレ(体幹筋を中心に)です。普段から運動をされている皆様、今一度身体の使い方を学んでみませんか？

講師:庄司智宏 宇部西リハビリテーション病院 理学療法士

『自転車のメンテナンス編』

サイクリング出発前の自転車点検から、帰着後のメンテナンスについて説明します。清掃方法、チェーン等の可動部への注油、消耗部品交換の目安、体型に合わせた各部調整の仕方を中心に、自転車について知っているようで曖昧な事柄について今一度基礎から学んでみませんか？

講師:山田 豊 サイクルショップやまだ 山口県サイクリング協会 常任理事
サイクリング・インストラクター、自転車組立整備士、自転車安全整備士

参加資格

サイクリングについて、自らのスキルを向上させたい方

募集人数

20名(先着順)

参加費用

一般 1,500円 山口県サイクリング協会員 1,000円 当日ご持参下さい

参加申込

2019年6月17日(月) 必着

準備の都合がありますので、期日までにご連絡をお願いします。ホームページからもお申し込み頂けます。

お問合せ・
お申し込み先

山口県サイクリング協会 事務局
〒742-0417 岩国市周東町下久原1104-17 サイクルショップやまだ内
【TEL】 0827-84-0215 【FAX】 0827-35-5133
【ホームページ】 <https://y-cycling.wixsite.com/main>
【eメール】 y-cycling@email.plala.or.jp



服装

服装は動きやすい服装でご参加ください。

参加申込書

※複数名で参加される場合は、コピーされるか
参加者名簿の添付をお願いします。

私は、2019年6月23日開催の『サイクリングスキルアップセミナー(身体と自転車のメンテナンス編)』に参加します。

氏名: _____

年齢 _____ 歳

住所: _____

性別 男・女

電話: _____

eメール: _____