

サイクリング発祥の地 浜松・浜名湖

はままつ健康サイクリング 参加者募集！



コロナ禍でサイクリングは健康増進に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」の体験ツアーを実施します。

新型コロナウイルスに対応した自転車の走り方や自転車のルールについても学びながら走ります。「サイクリング発祥の地 浜松・浜名湖」にふさわしく、地元サイクリストがサイクリングに適している道、おススメの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ただきます。

おひとりや親子での参加も大歓迎！

はままつ健康サイクリング体験ツアー（サイクリストのガイド付）

新型コロナウイルス対応の走り方、自転車運転のルールのミニ講習あり

■Aコース 浜松まちなか散走「健康サイクリング」（初心者向き 15～25km）

○日時 9月12日（土）、10月3日（土）、11月8日（日） 雨天順延

集合 8:30、9:00～12:00 ※毎回コースは変わります

○参加費：2,000円（小学生1,500円）※ガイド、レンタサイクル、保険料含む

■Bコース 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 40～50km）

○日時：10月18日（日） 雨天中止

集合 8:30、9:00～16:00

○参加費：4,000円 ※ガイド、レンタサイクル、保険料含む・昼食は各自負担

■集 合：はままつペダル（浜松駅前遠州鉄道高架下 The Gate hamamatsu 内）

■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

※本事業は浜松市新型コロナウイルス対策課題解決型補助事業として実施しています

【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



はままつ健康サイクリング 参加申込書

代表者氏名		住所	
連絡先電話		Email	

※参加希望日を記入		参加者氏名	性別	年齢	身長	電動アシスト車希望 ※体力に自信がない方
Aコース まちなか周辺	Bコース 浜名湖					

■浜松まちなか周辺散走コース(初心者向き 15~25km)

第1回	9月12日(土)	天竜川河口と遠州灘散走コース
第2回	10月3日(土)	浜松城周辺と佐鳴湖散走コース
第3回	11月8日(日)	輪行で天竜ゆるゆる散走コース(電車賃は各自負担)
予備日	11月28日(土)	※雨天順延の予備日です

○参加費:2,000円(小学生1,500円) ※ガイド料、レンタサイクル、保険料含む

○時間:集合 8時30分 開始 9時 ~ 終了 12時頃

第3回は終了が 15時頃になります

○対象者:自転車に乗れる方(ただし、小学生以上) ※小学生は保護者同伴

★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!

My自転車
持込み可

■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 45~50km)

浜名湖 コース	10月18日(日)	佐鳴湖・表浜名湖コース
------------	-----------	-------------

○時間:集合 8時30分 開始 9時 ~ 終了 16時頃

○参加費:4,000円 ※ガイド料、レンタサイクル、保険料含む・昼食は各自負担

○対象者:スポーツバイク経験者

My自転車
持込み可

■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)
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のミニ講習も実施します。

■持ち物:動きやすい服装、手袋、サングラス、マスク、飲み物(自転車・ヘルメットは主催者が用意)