

とがちサイクリングフェスタ 2012



考えよう!

健康
のこと

環境
のこと

暮らし
のこと

9/30 SUN

■会場: 帯広の森・はぐくーむ
帯広市南町南9線49番地1

■入場無料 ※実走会是要保険料 ※雨天決行・荒天中止

13:00~15:00

事前申込

秋のとちちをみんなで走ろう!

十勝の景色と空気を満喫する、自転車ツーリングを実施。ビギナーさんも大歓迎!

A 初心者コース
9.4km 定員: 20名

これから長距離を走りたい方や、始めたばかりの方のための、おためしコースです。ゆったりめの速度で、帯広の森周辺を楽しく走ります。

B 中~上級者コース
33.5km 定員: 30名

農村風景を眺めながら、上帯広方面に向かって走ります。長距離の経験が少ない方でも安心な、アップダウンの少ないコースです。

- 参加条件: 12歳以上 ■申込締切: 2012年9月18日(火)
- 持ち物: 自転車、ヘルメット、手袋、タオル、昼食、飲み物、動きやすい服装(防寒装備)、保険証(コピー可) ■保険料として240円を当日申し受けます

参加ご希望の方は「ちゃり旅とがち」ホームページまたは電話・FAX・メールにてお申し込みください。



※コースは変更になる場合がございます。

10:00~

※若干名当日参加も可

事前申込・参加無料

からだと自転車について学ぶ 4つの授業

1 時間目
10:00~10:45
定員: 20名

タフな心と身体をつくる 「スポーツアロマセラピー講座」

プロスポーツの世界でも注目されている、スポーツアロマ。簡単なマッサージの実習も交え、心と身体とアロマの関係を考えます。

講師: スポーツアロマセラピスト・栄養士 芦沢 環さん

2 時間目
10:30~11:15
定員: 20名

45分でマスターする 「パンク修理&チェーン修理講座」

自転車の仕組みとメンテ方法、アクシデント対処法をレクチャー。長距離を走る方も、日常の移動手段にお使いの方も大歓迎。

講師: 鎌田輪業 鎌田 利道さん

3 時間目
11:15~12:00
定員: 20名

自分の身体と向き合うための 「からだ学&燃焼系コアトレ講座」

身体の仕組みと使い方のコツを知るだけで普段の運動がより楽に、より効率的に! "燃えるカラダ"を作る基本を学びます。

講師: 理学療法士 永田 敏さん

4 時間目
11:45~12:30
定員: 20名

大切な人の健康を考える 「スポーツ栄養学講座」

正しい水分補給や、栄養補助食品の活用法って知っていますか? スポーツをするお子さんをお持ちのお母さんにおすすめの講座。

講師: 大塚製薬 松本 翼さん

参加ご希望の方は「ちゃり旅とがち」ホームページまたは電話・FAX・メールにてお申し込みください。

10:00~13:00

自転車ライフを発見する展示会

- カクイチ・ヴェロ ■鎌田輪業
- 大塚製薬 ■ファイテンショップ帯広西8条店

本格仕様のロードバイクから、普段使いのクロスバイクなど様々な自転車の展示試乗会をはじめ、ファッションアイテムやボディケア・メンテナンス用品まで見て触れて体験できます。

※展示内容は変更になる場合がございます。



OFFICIAL WEB SITE

ちゃり旅とがち <http://www.tokachi-touring.com>

OFFICIAL Twitter

@TokachiTouring

OFFICIAL Facebook PAGE

<https://www.facebook.com/charitokachi>



■主催: 帯広市 ■共催: 十勝総合振興局 ■協力: 十勝サイクリング協会、北海道十勝バイコロージーをすすめる会

■問い合わせ先: ソーゴ印刷株式会社 ☎0155-34-1283 ☎0155-34-1287 Mail: cycling@sogo-printing.com

とちぎサイクリングフェスタ 2012

参加お申込みFAX用紙

FAX 0155-34-1287

	申込番号	イベント名	定員	実施時間
セミナー	①	タフな心と身体をつくる「スポーツアロマセラピー講座」	20名	10:00～10:45
	②	45分でマスターする「バンク修理&チェーン修理講座」	20名	10:30～11:15
	③	自分の身体と向き合うための「からだ学&燃焼系コアトレ講座」	20名	11:15～12:00
	④	大切な人の健康を考える「スポーツ栄養学講座」	20名	11:45～12:30
実走	⑤	秋のとちぎをみんなで走ろう! 【初心者コース】	20名	13:00～14:30
	⑥	秋のとちぎをみんなで走ろう! 【中～上級者コース】	30名	13:00～15:30

【お申込代表者様記入欄】

お名前	フリガナ	ご連絡先	—
			※日中連絡が取れる電話番号をご記入ください
ご住所	〒	—	マンション・アパート名
	※後日、イベントの詳しい情報を郵送いたしますので郵便物の届く住所をご記入ください		

【参加お申し込み欄】 ※下記の申込番号をご確認のうえ、参加申込する番号に○をつけてください。

	お名前	年齢	性別	申込番号						ヘルメットレンタル (⑤⑥のみ) ※無料	お持ちの自転車 (⑤⑥のみ)
				①	②	③	④	⑤	⑥		
1人目 (代表者)		歳	男・女							<input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない	<input type="checkbox"/> シティサイクル(ママチャリ) <input type="checkbox"/> クロスバイク <input type="checkbox"/> マウンテンバイク <input type="checkbox"/> ロードバイク <input type="checkbox"/> その他()
2人目		歳	男・女							<input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない	<input type="checkbox"/> シティサイクル(ママチャリ) <input type="checkbox"/> クロスバイク <input type="checkbox"/> マウンテンバイク <input type="checkbox"/> ロードバイク <input type="checkbox"/> その他()
3人目		歳	男・女							<input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない	<input type="checkbox"/> シティサイクル(ママチャリ) <input type="checkbox"/> クロスバイク <input type="checkbox"/> マウンテンバイク <input type="checkbox"/> ロードバイク <input type="checkbox"/> その他()
4人目		歳	男・女							<input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない	<input type="checkbox"/> シティサイクル(ママチャリ) <input type="checkbox"/> クロスバイク <input type="checkbox"/> マウンテンバイク <input type="checkbox"/> ロードバイク <input type="checkbox"/> その他()

※足りない場合はコピーしてご利用ください

※⑤,⑥については、自転車をお持ちの方のみ参加できます。安全のため、ヘルメット装着は必須となっておりますので、お持ちでない方は必ずヘルメットレンタル希望欄にチェックを入れてください。

【留意事項】

- 雨天決行、荒天時は中止いたします。
- 参加料はすべて無料です。⑤,⑥につきましては保険料240円を当日受付にて申し受けます。
- ⑤,⑥への参加は中学生以上となりますのでご了承ください。
- 定員に達し次第、募集を締め切らせていただきますのでご了承ください。
- 事故、その他の障害が発生した場合、傷害保険の範囲及び、応急処置以外の責は負えませんのでご了承ください。

FAX送信締切 9月18日(火) 18:00

ソーゴ印刷(株) サイクリング係担当 太田宛
FAX 0155-34-1287 【お問合せ先】☎0155-34-1283