



# サイクリング講座内容

この講座は、自転車のメンテナンスやサイクリングマナー、サイクリング前の準備運動からアフターケアまでを学び、参加者で諏訪湖一周のサイクリングを行います。

**あなたに参加してほしい！**

- ・サイクリングに興味はあるけど一人では始められないという方  
初心者だから知らないことは恥ずかしくない、みんなで始めよう
- ・子どもとサイクリングをしたい保護者の方  
マナーや交通ルール、自転車の扱いなど再確認して安全で楽しいサイクリングに出かけよう（※もちろん親子参加もOK）
- ・何かを始めたいと思っている方  
諏訪湖周サイクリングロード完成間近！最近市内でカッコイイ自転車を見かけませんか？今、スワの自転車がアツい！

## 講座日程 2023年11月23日（木/祝）

- 9:00 ~ サイクリングマナー（交通法規等）は大丈夫？  
（諏訪市公民館視聴覚室）
- 9:45 ~ 自転車の日常メンテナンスってどうやるの？  
（公民館駐車場）
- 10:30 ~ サイクリング前の準備運動（ストレッチ等）  
実走 諏訪湖一周（雨天時は公民館駐車場）
- 12:00 ~ 湖畔でお昼（レイクフードオカヤ HP⇒⇒⇒  )
- 12:30 ~ 実走
- 14:00 ~ サイクリング後のアフターケア、講座のまとめ 

定員 : 15人（先着順）

対象 : 市内在住、在勤、在学者

受講料 : 100円（資料代）

持ち物 : ヘルメット・自転車※1飲み物

・昼食（レイクフードオカヤでもランチ購入ができます）

その他 : 16km（諏訪湖一周）程度のサイクリングになります。  
休憩を挟み8km程度連続で走ることが可能であることが前提となります。ヘルメットを着用して下さい。  
雨天時は半日の講座とし、公民館敷地内での実走となりとなります。

※1 自転車・ヘルメットのレンタルもあります。希望者は申込時にお伝えください。