

# 青洲の里・ウェルネスサイクリングプログラム



E-bikeで気分爽快  
心も体も健康に！

## 自転車活用の提案

- ・ 新型コロナ対策
- ・ 生活習慣病対策
- ・ 働き方改革



with コロナの健康づくり

## E-bike(電動自転車)サイクリング モニター参加者募集!!

開催：青洲の里 7月31日(土) 9時30分～12時  
青洲の里 8月28日(土) 9時30分～12時

人数：5名

参加費：1,000円

(昼食代、保険料、E-bikeレンタル料含む)

持参品：水筒、タオル(運動できる服装で)

内容：9:30～ 健康(電動)自転車教室

10:00～ E-bike走行

12:00～ 昼食後自由解散

申込先：紀の川サイクリングクラブ

メール [guruzia@sky.plala.or.jp](mailto:guruzia@sky.plala.or.jp)

主催 紀の川サイクリングクラブ

主幹 NPO法人サイクリング王国わかやま推進協議会

後援 道の駅 青洲の里

紀の川市健康推進課

明治安田生命