

9 / 28 (土)

9:00~12:00



ガイド
軽食付き*

自転車健康づくりを始めよう! 電動マウンテンバイクでサイクリング体験会

自転車は手軽にできる有酸素運動です。下半身の筋力アップや生活習慣病の予防、メンタルヘルスの向上など様々な効果が期待できます。

今回は電動マウンテンバイクで、大山町内の自然を満喫しながら中山地区(約15km)を巡ります。自転車を生活に取り入れるきっかけづくりにぜひご参加ください!

※前日までに荒天が予想される場合は、中止の連絡をいたします。



◇対象 象:60歳代くらいまでの大山町民
(身長140cm以上の方)

◇集合場所:スクエアなかやま
(上屋付多目的広場)

◇参加費:300円(当日集金)

◇持ち物:水分補給できるもの
※マウンテンバイクは貸し出します。



締め切り
9/13(金)

申込

先着15名

大山町役場 健康推進課までご連絡ください。

Tel 0859-54-5206 (8:30~17:15 土日祝日除く)



QRコードからも
申し込みできます。