

サイクルスポーツマネージメント株式会社

宇都宮ブリッツェン主催

第2回 いきいき健康自転車教室 参加報告

令和5年11月21日（火）に、河内体育館～白沢公園～鬼怒グリーンパーク沿線で開催されたサイクルスポーツマネージメント株式会社主催（宇都宮市委託事業）の「第2回 いきいき健康自転車教室」に参加しました。

このイベントは、市内在住の65歳以上の方を対象とした介護予防事業の一環で、地域密着型プロスポーツチーム「宇都宮ブリッツェン」の選手などと一緒に“もっとも身近なスポーツ”である自転車で楽しく運動するためのコツを学ぶことにより、高齢者の健康づくりを支えることを目的としています。

今年度2回目の開催となったこの日は、秋も深まり凜とした冷たい空気の中、太陽の温かな日差しが心地よい朝でした。14名の参加者と共に、頬に冷たい風を感じながら自転車を走らせました。

教室の最後に、骨と筋肉に関する〇×クイズを行い、前回のたんぱく質とカルシウムについての講話内容を踏まえてクイズを出題したところ、前回の講話内容をしっかりと学んでいる様子が見られました。3回目の教室も予定されているため、また新たな情報を楽しく届けたいと思いました。（保健師）

