

# 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

### いきいき健康自転車教室 参加報告

令和5年9月19日（火）に、道の駅うつのみやろまんちっく村～大谷公園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「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。

秋の訪れを感じられる青空の下で、16名の参加者と共に自転車を走らせ黄金色に輝く稲穂の香りや小川のせせらぎ等を感じながら、心地よい汗をかきました。

教室の最後に、食生活についてのお話タイムを入れていただき、たんぱく質やカルシウムの摂取の必要性や健康診断の受診勧奨等をお伝えしました。

リピーターの方も多かったので、今後も参加者にとって新鮮な情報を届けたいと思いました。

（保健師）

