

復興支援サイクリングカレッジちば

(主催 千葉県サイクリング協会)

東日本大地震で被災された方々には心からお見舞いを申し上げます。
千葉サイクリング協会では復興支援のための取り組みの一環として「復興支援サイクリングカレッジちば」を開催いたします。どなたでも気軽に参加してください。

開催日時 平成 23 年 6 月 18 日(土) 13 時 30 分(受付 13 時開始)

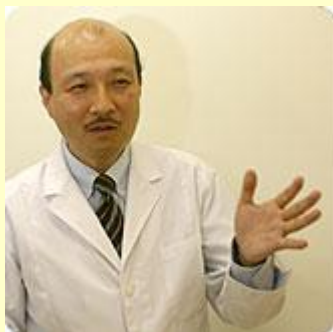
申込不要 参加費 無料 (義援金のご協力をおねがいします。)

【 第 1 部 】 13:30～ **愛車メンテナンスに役立つメカニック**

「変速機の調子が悪い」「ガタつきがある」「動きが滑らかじゃない」など愛車をメンテナンスするときに役立つちょっぴり上級のメカニック技術を学びましょう。

間近に実際のメンテナンスを見れば、ウェブや本などでは分かりづらい整備のコツが分かります。事前に具体的な質問も受け付けますので、下記にご連絡を。

【 第 2 部 】 15:00～ **熱中症に負けない体調管理**



昨年は猛暑による熱中症で救急搬送されたり、体調を崩したサイクリストが多かった。

猛暑の中を走っても正しい対処方を身につけていれば、熱中症になる確率は少なくなります。サイクリストはサイクリストに合った熱中症対策を身につけて、夏場のサイクリングを快適に楽しみましょう。講師は元杏林大学医学部助教授で、久保田潤一郎クリニック院長の久保田 潤一郎医学博士です。

場所 Qiball (きぼーる)

1 5 階多目的室

(JR 千葉駅徒歩 1 5 分)

定員 先着 80 名

問合せ先・質問

水沢 090-2569-0976

(メール mzsw1000@live.jp)

森 090-9395-8609

