



## 宿毛市自転車を活用したまちづくり計画



### 新小学1年生にヘルメットを配布



新小学1年生99名を対象に自転車ヘルメットを配布しました。令和7年12月12日(金)にきぼうが丘保育園、令和7年12月16日(火)に宿毛保育園の年長組に手渡した後、交通安全教室を実施しました。

園児たちは、頭を守るためにヘルメットをかぶることの大切さを学び、園児からはお礼の歌や「ヘルメットありがとう、小学校に行くのが楽しみ。」と頬もしい言葉をいただきました。



問 学校教育課 ☎ 62-1246

### 自転車で健康づくり

自転車は、日常生活に取り入れやすく、どの世代にも無理なく続けられる身近な運動で、フレイル予防にも最適です。

#### メリット

##### 生活習慣病の予防

有酸素運動で、高血糖、脂質異常、高血圧等の改善が期待できます。

##### 身体への負担が少ない

サドルに体重を預けられ、腰・膝への負荷が少なく、年齢を問わず取り組めます。

##### 持久力の向上

定期的な有酸素運動で心肺機能が高まり、疲れにくい体づくりにつながります。

##### リフレッシュ効果

運動で分泌されるホルモンにより、気分転換やストレス軽減が期待できます。

### すくもいきいきサロンのエアロバイクを一部紹介

#### アップライトタイプ

(自転車に近い姿勢でこぐことができます。)



#### すくもいきいきサロン

利用時間 月～土曜日 9時～12時、13時～19時

利用料金 ●市内在住の65歳以上の方または障害者手帳を所持する方 無料

●64歳以下または市外在住の方 200円

持参物 ●屋内シューズ ●飲み物 ●タオルなど

※初回利用時には登録が必要です。身分証明書（マイナンバーカード、運転免許証等）をお持ちください。

問 ☎ 79-0838

問 健康推進課 ☎ 62-1235  
長寿政策課 ☎ 62-1234