

かみじま リトリート DAY サイクルピクニック

10:00~11:00

上島町で
リトリートな
時間を♪

海沿いの道が多く、信号もない、穏やかな時間が流れる上島町。心地よい風を受けながらおやつをもってサイクルピクニックにでかけてみませんか。サイクルピクニックは3つがセットになったプランになります。

運動効果を知ろう

自転車に乗ると、どんなメリットがあるのか気になりませんか？体脂肪や血糖値など、自転車もたらす運動効果や効果的な姿勢・乗り方について、わかりやすくレクチャーします。

リトリートな場所へ

乗り方がわかれば、早速走ってみましょう！リトリートスポットのマップをお渡しします。町内を思いのままに走り、自分だけのリトリートな場所を見つけてみてください。

おやつピクニック

サイクリングには、上島町で採れた柑橘ジュースとかみりんサブレをセットにした、おやつを持って出かけましょう。上島町オリジナルエコバッグに入れてお渡しします。

内容

会 場：弓削港ひだまり公園

時 間：10：00～11：00（9：30受付開始）

参加料：1,000円（ピクニックセット・保険料含む）

定 員：15名（小学生は、保護者の同伴が必要です）

お申込みはTELまたはメールにてご連絡ください！

TEL：0897-77-2252(上島町観光戦略課 豊田)

メール：visit.kamijima@gmail.com

9：00～13：00

ブースにて運動効果の
パネル展を実施！
見に来ていただいた方には
レンタサイクル割引
キャンペーンも！
詳しくは裏へ→



※自転車代は含んでおりません。お持ちのものかレンタルサイクル（別途料金）をご利用ください。
※昼食はついておりません。会場の「しま・からだ喜ぶマルシェ」や町内飲食店をご利用ください。
※サイクリングガイドはつきません。自由に自分のペースで好きなところを周るスタイルです。
※お支払いは、当日イベント会場受付にて現金払いとなります。

運動効果のレクチャー

10:00~11:00

お持ちの自転車、またはレンタサイクルを持ってコーナーへ。
レクチャーは芝生の上に座って、行います！

●自転車の運動効果

- ①自転車運動の機能と特徴
 - ②体脂肪、血糖値との関係
 - ③筋肉との関係
 - ④心との関係
- など

※9:00~10:00、11:00~13:00は、サイクルピクニックを申込み
れていない方でも、ブースにて運動効果のお話やフィッティングの相談
が可能。相談料は無料です！

おやつピクニック

11:00~自由散策

おやつを持ってサイクルピクニックに出かけましょう！上島町で採れた
果汁100%の新甘夏ジュースとマスコットキャラクターかみりんのサブレが
入ったセットです！



上島町のオリジナル
エコバッグに入れて
ピクニックへ〜♪



上島町 リトリートマップ

上島町の静かでほっとする、時間を忘れてちょっと長居してしまう
そんなリトリートスポットをピックアップしました。



レンタサイクル一覧

イベントキャンペーンとして、サイクルピクニックに参加される方、ブースのパネル展を見に来ていただいた方・相談していただいた方は、レンタサイクル利用料が半額になります！

※レンタサイクルの返却は、17：00までとなります。

※13：00以降の返却は、せとうち交流館へ返却をお願いします。

E-Bike



5500円
⇒ 2,750円

身長：145cm～
(小学生以下 3300円
⇒ 1650円)

電動



1650円
⇒ 850円

身長：135cm～
(小学生以下 1100円
⇒ 550円)

クロスバイク



1100円
⇒ 550円

身長：140cm～

シティサイクル



1100円
⇒ 550円

身長：150cm～

キッズクロス



550円
⇒ 280円

身長：106cm～

キッズシティ



550円
⇒ 280円

身長：115cm～

その他

【 保険 】

サイクルピクニックについては、イベント実施中に事故などが発生した場合、傷害補償が適用できます。ただし、保険適用外の責任は負いかねますので予めご了承ください。

補償内容 一人当たり

- 死亡・後遺障害保険金額 470万円
- 入院保険金(日額) 2,000円
- 通院保険金(日額) 1,000円
- 熱中症危険補償特約 あり

【 雨天の場合 】

- ・サイクルピクニックの実走は参加者の安全のため、中止と致します。
- ・レクチャーのみせとうち交流館で開催とし、参加料をお支払いいただいた方には、おやつピクニックセットのお渡しをさせていただきます。
- ・中止の場合は、前日の17時までに、本サイトかみじまトリップ、SNS（上島町観光協会、上島町観光戦略課）にてお知らせいたします。