

# 自転車だから

## 感じる事ができる世界

「サイクルシティ堺」では、皆さんが気軽に自転車を楽しみ、自転車に乗りたくなるような取組を進めています。自転車でゆっくりと散歩するように「歴史文化」を巡ったり、「食」を楽しんだりする新しい自転車の楽しみ方「散走」で市内を巡ってみませんか。

問 自転車企画推進課 (☎228-7636 FAX228-0220)



大和川サイクルモニュメント (堺区香ヶ丘町5丁1)



鉄炮鍛冶屋敷 (堺区北旅籠町西1丁3-22)

### 大和川リバーサイドサイクルライン名称決定

安全・快適に周遊できる自転車ルート<sup>①</sup>の整備や案内サインを設置しています。

詳しくはこちら→



### 自転車での周遊にはシェアサイクルが便利

カフェで一服♪



市内には160カ所以上のシェアサイクルポートがあります。

詳しくはこちら→



大仙公園 (堺区東上野芝町1丁4-3)

### 市内周遊イベント

スマホアプリを使って周遊するデジタルスタンプラリーを行います。次の4つのスポットを巡るとさかい利晶の杜でプレゼントがもらえます。

期間 5月1~31日

スポット シマノ自転車博物館 (堺区南向陽町2丁2-1)、堺伝匠館 (堺区材木町西1丁1-30)、さかい利晶の杜 (堺区宿院町西2丁1-1)、大和川サイクルモニュメント

Android



iPhone



### 自転車による健康生活

自転車運動にはさまざまな効果があります。通勤・通学・買い物など日常の移動手段にもおすすめです。

01

有酸素運動による体重・体脂肪率・血液性状などの改善

02

ペダリングによる筋力の強化

03

ストレス解消や認知機能向上など、メンタルへの効果

週3回、1日10km程度を目標に自転車に乗って、ロコモやメタボを予防・改善しませんか。