

お出かけ前にチェック
サイクリングの心得



レッツ
チェックま!!

快適なサイクリングを楽しむために
守りたいルールやマナーがあります。
さあ、出発前にチェックしよう!

ウエア

**一、安全と心地良さに
こだわるべし**

動きやすい服装はもちろん、ウインドブレーカーなどを用意すると冷え防止や突然の雨にも便利です。また、安全対策には、目立つ色を選んだり、夕方から夜に掛けて走る際には白色のウエアを着用しましょう。靴ひもはしっかりと結んで、ペダルやホイールに巻き付かないように注意を。



マナー

**一、交通ルールを守り、
楽しく進むべし**

サイクリング道路を走る際には、交通ルールはもちろん、マナーを守ることが大切です。グループで走る場合には、横に並んで走らず縦列をつかって走ります。また、一般道と交差する地点では、必ず一旦停止して安全を確認して進みましょう。



健康

**一、30分以上、継続的な
乗車を心掛けるべし**

サイクリングは有酸素運動の一つ。20分以上有酸素運動を続けると体内の脂肪分解が進むといわれ、ダイエットや生活習慣病予防が期待されます。そのためには、30分以上のサイクリングを行うことが大切です。体と相談しながら無理のないサイクリング計画で、継続的な運動を心掛けましょう。



知っ得!
**レンタサイクル
情報**



自転車を借りれば、最寄りの駐輪場から
気軽にサイクリングをスタートできます。

レッツ、チャレンジ!



※所要時間は、自転車で約7km/hの速度で走行する場合の時間です

サイクリングターミナル 鍋田橋より自転車で約7分 **MAP①**

**自転車天国で遊ぼう
山鹿市サイクリングターミナル**

「肥後古代の森公園」の一角にある宿泊・研修・レストラン等の総合施設。サイクリングコースのほか、「わんぱく広場」ではサイクル列車(有料)にも乗車できる。

住: 山鹿市鍋田2085 営: 9:00~17:00
休: 月曜(祝日の場合は翌日)、12月29日~1月3日
料: (4時間以内)
一般310円、3歳~中学生210円
問: 0968-43-1136



さくら湯観光案内所 中村駐輪場より自転車で約12分 **MAP②**

**観光情報はお任せ!
レンタサイクルの貸出もOK**

おすすめの体験情報のご紹介やレンタサイクル貸出のほか、「さくら湯」では、温泉資料室や殿様ゆかりの「龍の湯」など無料で見学できる。

住: 山鹿市山鹿1-1 営: 9:00~17:00
休: なし
料: (4時間以内)
一般315円、3歳~中学生210円
問: 0968-43-0111 (山鹿市地域振興公社)



その他のレンタサイクルポート

▶ **平山温泉観光協会(観光案内所) MAP③**

住: 山鹿市平山5346-1
営: 8:00~17:00(4~9月は18:00まで)
休: なし
料: (1日)100円
※電動アシスト付自転車有
問: 0968-44-0522

鍋田橋より
自転車約36分

▶ **水辺プラザかもと MAP④**

住: 山鹿市鹿本町梶屋1257
営: 10:00~17:00(受付は16:00まで)
休: 不定休
料: (2時間)300円
問: 0968-46-1126

分田駐輪場より
自転車約42分

