

# 女性のための自転車教室

平成 31 年 3 月 20 日  
HBC 代表 高垣茂光  
HBE 理事長 藤原重寿

拝啓 時下ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。現在サイクリング人口も増えつつある傾向がございます。特に女性のサイクリストも増えているようです。大きな講習会に出ても何を質問して良いかわからない。こんな事聞いて良いのかという事でなかなか参加しづらいと言うことがあります。初心者の女性を対象にセミナーを企画しています。

さて、私どもでは、“罪悪感無しに美味しいものを食べたい”テーマとしたセミナーを下記の要領で開催いたしますので、ご案内申し上げます。

日 時 2019 年 4 月 29 日(昭和の日) 午後 1 時～ 3 時  
場 所 ログハウス「カナダ」

〒 669-6821 兵庫県美方郡新温泉町湯 753  
Tel:0796-92-2777

## 内 容

食べたいものが食べられる 藤原重寿  
お勧めサプリメント 藤原重寿

仲間と長い時間、遠くに効率よく走ろう 高垣茂光  
タイヤ、チューブ交換 体験講習 高垣茂光

### 講師紹介

**藤原重寿** 薬剤師 せきのみや薬局代表

サプリメントアドバイザーの資格を持ち栄養とスポーツの関連に注目し走り続けている。自転車歴 20 年

**高垣茂光** メカニック 高垣自転車店代表

自転車整備士 SBAA プラス資格を持ちロングライド、レースと但馬地域から楽しいサイクルライフを提案している。

業務多忙の折、誠に恐縮とは存じますが、ご出席方、ご高配賜りますよう、お願い申し上げます。

なお、ご参加をいただける場合は、お手数ですが、下記のお申込み先までお申し込みください。

皆様のご参加をお待ちしております。

兵庫県養父市関宮 270-2  
せきのみや薬局 藤原重寿  
0796-63-5610  
兵庫県美方郡新温泉町千原 632-1  
高垣自転車店 高垣茂光  
0796-93-0651