

寒いときは暖かいお部屋で頭のサイクリング！



千葉県サイクリング協会

# 第12回サイクリングカレッジちば

【日 時】2026年2月8日(日) 14時00分～16時30分(受付 13時半から)

【場 所】 千葉市民会館 3F 特別会議室2

【会 費】 CCA会員様はなんと無料! (一般参加の方は1000円現地で徴収)

【募集定員】 100名様【CCAホームページで募集、上限に達し次第打ち切り】

【第1部 講習】 14:00～15:10

## 題名:誰も知らなかつた自転車のオキテ

講師:岩田 淳雄氏 (ペダルプッシャー代表)

・皆さんご存じの自転車雑誌 サイクルスポーツとバイシクルクラブの編集長の経歴を持つ岩田さんが 道交法改正に伴う自転車関連驚愕の事実を鋭くえぐる！

・ヘルメット着用義務化の闇。「ヘルメット」ってなんだ？

・もう自動車は自転車を追い越せない!? 4月道交法一部改正を調べてわかつた驚愕の事実。

・MTBは歩道を走行してはならない!? 「それってマジ?」なびっくり道路交通法令等々ホットな話題満載で皆様にお届け。

編集長時代の裏事情も聞けるかも??



【第2部 講習】 15:20～16:30

## 題名:ローディーが喜ぶ筋肉ほぐし＆ストレッチ

講師:木村 桂子氏 (木村桂子ヘルシースタジオ主宰)

・四街道のスタジオを拠点に東京や千葉で出張教室を開き、ダンス、健康体操＆ヨガレッスンを繰り広げている木村桂子先生が自転車乗りのために筋肉ほぐし＆ストレッチをレクチャーします。怪我防止にも役立ちませ～！

当日はみんなも一緒にストレッチ！！



【開催場】千葉市民会館(千葉市中央区要町1番地1号)

地図参照。JR千葉駅徒歩5分



【対象】CCA会員様他どなたでも参加できます。ただし、会員外の方は現地で1000円徴収します。

【申込期間】2025年12月30日～2026年1月30日  
【定員】100名(先着順)

【お申込みは右のQRコードから！】

\*当方は会議室前に受付を設けますので直接現地にお越しください。

