

# 自転車文化センター 東京オータムポタリング

## 五感(視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚)で楽しむ東京の秋

サイクルツーリズムはいつでもどこでも、一人からでも始められる、とても手軽で身近な野外活動です。それは日常のストレスで失いつつある心の健康を回復し、日頃の運動不足を手軽に解消させ、体をリフレッシュさせることができます。

また、運動強度を自分の体力やその時の体調に合わせた取り組みが出来る、理想的な生涯スポーツです。

サイクルツーリズムの一種であるポタリングは、その中でも一番緩やかな取り組みとして、自転車で散歩をするようにゆったりと走ることを目的としています。

今回、自転車文化センターがプロデュースをさせていただきますのは、「五感で楽しむ東京の秋」と題して、彩づく東京の街並みを秋冷な空気につつまれながら深まる秋を視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚、それぞれの五感によって都心の秋を発見と体験するポタリングです。

なお、ポタリング中は交通ルールとマナーを守り、安心して安全な走行に心掛けます。たくさんのご参加をお待ちしております。

- 1.開催日 令和6年11月17日(日)  
9時 自転車文化センター集合 コース説明・自転車点検後出発⇒15時 解散予定
- 2.コース 目黒自転車文化センター → 行人坂 → 大圓寺 → 目黒不動尊龍泉寺 → 林試の森公園 → 大鳥神社二の西 → 目黒川沿い → 目黒川舟入場 → 茶屋坂と爺々が茶屋 → 茶屋坂街かど公園 → 恵比寿(休憩予定/猿田彦珈琲) → 有栖川宮公園 → 麻布十番善福寺(大イチョウ) → HISAYA KYOTO(栗のスイーツ・モンブラン) → 明治神宮外苑銀杏並木 → 小石川後樂園 → 靖国神社 → 東京駅丸の内駅前広場 → 丸の内中通りオフィス街 → 銀座つばやきいも → 港区立芝公園 → 東京タワー → 飯倉 → 六本木 → 広尾 → 天現寺 → 白金 → 自転車文化センター (走行距離 約37km)
- 3.参加料 3,000円(保険料、小石川後樂園入園料含む) ※食事代は含みません  
(金額は全て税込) 貸出自転車もございます 軽快車 1,000円 タンデム車 2,000円
- 4.募集人数 20名(11月11日までに参加者が5名に達しない場合は中止になります。)  
中学生以上が参加対象になります。
- 5.お申込み <https://passmarket.yahoo.co.jp/event/show/detail/0249cesc0rz31.html>
- 6.その他 ・自転車乗用に適した服装・クツをご着用ください  
・ヘルメットの貸出しをご希望の方はお申し出ください(数量限定のため申込順)  
・手袋(軍手でも可!)を着用することをおすすめします  
・参加される方には事前の詳細をご連絡いたします

タンデム自転車もあります!



主催:自転車文化センター  
<https://cycle-info.bpaj.or.jp/>  
問い合わせ:bccask@jifu.jp  
TEL:03-4334-7953  
(開館時間 10:00~16:00  
休館日:月曜日・火曜日)