



《ニュースリリース》

「令和5年度鴨川市介護予防普及啓発等業務」を ウェルネススポーツ鴨川が受託・教室開催へ

鴨川市を拠点とする一般社団法人ウェルネススポーツ鴨川（千葉県鴨川市太尾 866-1）が、『令和5年度鴨川市介護予防普及啓発等業務』の受託事業者となり、鴨川市在住の高齢者等を対象に健康教室や介護予防教室を開催します。実施期間は、2023年5月から翌年の3月まで。



ウェルネススポーツ鴨川が受託した『介護予防普及啓発等業務』は、鴨川市が目指している「誰もが健康で、安心・元気になれるまちづくり」の実現のため、健康寿命の延伸（フレイル予防）を目的に、高齢者が介護予防に関する知識や方法を学び、継続して取り組むことができるよう、健康教室や介護予防教室等を開催するもので、各教室の対象者は、「鴨川市に住所を有する65歳以上の方と、その支援のための活動に関わる方」です。

最も多くの開催を予定している「健康教室」（毎月最大8回）では、市内の高齢者サロン等の地域の通いの場で、ウェルネススポーツ鴨川の健康運動指導士などによる専門的な知識を有するスタッフが転倒の防止や身体機能の低下予防・向上のための運動プログラム、栄養に係る介護予防啓発などを行います。

教室では、血圧や心拍数測定・体調チェックなどを行った後、筋肉量や脂肪量などの体組成測定、バランス感覚をチェックする「開眼片足立ち」、脚筋力をチェックする「立ち上がりテスト」、歩行力をチェックする「2ステップテスト」などを行い、身体状況を数値で“見える化”します（測定内容は参加者の体調や運動能力を考慮して変更する場合あり）。測定後には、“見える化”されたテスト結果を参加者と共有し、個々の身体状況に応じた運動指導や生活のアドバイスをし、生活改善の継続や日頃の運動習慣の定着を促します。



一般の方のお問い合わせ先

【教室の内容に関するお問い合わせ】

一般社団法人ウェルネススポーツ鴨川

千葉県鴨川市内浦 1891-1 ☎04-7096-6606（小湊さとうみ学校内）

E-mail info@wellspo.jp 公式ウェブサイト URL <https://wellspo.jp/>

【本事業に関するお問い合わせ】

鴨川市健康推進課(ふれあいセンター) ☎04-7093-7111

◆「一般社団法人ウェルネススポーツ鴨川」について

2019年3月に設立された地域スポーツコミッション※。鴨川市において、地方自治体や地域の団体・教育機関などと連携して、地域資源を活用したスポーツによる地域活性化に取り組む。活動のコンセプトとして「ウェルネスシティ鴨川」をかかげ、その意味を「人々の心身が健康であること、同時に地域社会も健康であること」としている。このことから、団体名を「ウェルネス」と「スポーツ」を掛け合わせた造語を冠した「ウェルネススポーツ鴨川」(略称:ウェルスポ)とした。

これまでに南房総エリアのサイクリング関連イベント「鴨川サイクルまつり 2019」、「房総サイクルサミット 2021」、パラスポーツの体験イベント「ウェル KAMO X'MAS GAMES2019」、「鴨川サイクルロゲイニング」、「鴨川どろリンピック」「BOSO 草刈サミット」、「かもがわフレンドパーク」「鯛りんピック」などを主催、「カモガワビーチパラダイス」を運営協力する。また、市民向けの運動教室「ウェル kamo 教室」「放課後マルチスポーツ教室」「親子 de マルチスポーツ教室」も展開中。

2023年度より、鴨川市小湊さとうみ学校の指定管理者を務める。

※地域スポーツコミッションとは(参考:スポーツ庁ウェブサイト)

スポーツと、景観・環境・文化などの地域資源を掛け合わせ、戦略的に活用することで、まちづくりや地域活性化につなげる取組を、各地で推進している団体のこと。おもに地方公共団体とスポーツ団体、観光産業などの民間企業が一体となって組織される。

※掲載写真データはお送りすることが可能です。

【当リリースに関するお問い合わせ先】

一般社団法人ウェルネススポーツ鴨川

千葉県鴨川市内浦 1891-1 電話:04-7096-6606（小湊さとうみ学校内）

E-mail info@wellspo.jp 広報担当:杉本ルミ子