



《ニュースリリース》

## ウェルネススポーツ鴨川が 勝浦市の健康運動教室の開催を受託・実施

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、勝浦市からの委託を受けて、市民向けの健康運動教室を実施します。

教室は国民健康保険に加入している勝浦市民（おおむね40～75歳程度）を対象に、勝浦市内で行われます。当事業は健康保険法で定められた、保険者（市町村等）による予防・健康づくりの推進の



一環で、勝浦市の主催で開催されるものです。2023年6月から10月までは興津体育館、11月から翌年の3月までは勝浦市保健福祉センターで、合わせて36回を予定しています（※ただし、夏の期間は暑さを避けるために会場を変更する可能性があります。現在、検討中です）。

当教室は週1回（毎週火曜日）の開催で、ウェルネススポーツ鴨川の健康運動指導士などの指導のもと、参加者の体力や体調に合わせて軽度の体操や運動を行います。また、偶数月には筋肉量や脂肪量などの体組成測定、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」、写真撮影による姿勢評価などを行います（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があります）。測定後には、テスト結果を反映した運動指導や生活のアドバイスをを行い、運動や生活改善の継続を促します。

当教室の告知と受付は勝浦市健康管理係が行っています。第1回目の教室は6月27日（火）に行われ、参加者35名が初回の測定を受けました。第2回目となった7月4日（火）は参加者28名がヨガマットや椅子に座ってできるストレッチと軽運動を体験しました。

7月4日（火）運動教室のようす



6月27日（火）測定会のようす



一般の方のお問い合わせ先

**【参加に関するお問い合わせ】**

勝浦市市民課健康管理係 ☎0470-73-6614

**【教室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](mailto:info@wellspo.jp) 公式ウェブサイト URL <https://wellspo.jp/>

**◆「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。

**【当り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](mailto:info@wellspo.jp) 広報担当：杉本ルミ子