

ウェルスポ通信

第8号 | 令和5年(2023)10月20日(金)



一般社団法人ウェルネススポーツ鴨川

〒299-5502 千葉県鴨川市内浦1891-1
TEL 04-7096-6606 FAX 04-7096-6605

学び・集まり・見つける 小湊さとうみ学校

閉校になった小湊小学校の校舎やグラウンドが生まれ変わってみんなの交流の場になりました。

新たに整えられたフットサルコートや体育館でスポーツをしたり、文化活動をしたり。

地域のイベントも開かれるよ!



合宿もできる スポーツ・文化・交流の場

小湊さとうみ学校は、旧小湊小学校を全面的にリノベーションして誕生した新しいスポーツ・文化施設。内装はほぼ全てリニューアルして空調も完備! 運動もレクリエーションも、快適におこなえる空間です。



◀◀ 所在地・詳細・予約は
公式サイトへ!

おいでよ!

#学校に泊まれるの!?

広い和室(20名×5室)と指導者など向けの洋室(2名×8室)があります。食堂ではお弁当を持ち込んだり自炊も可能。2つの大浴場もあります。夜は体育館や多目的室でレクリエーションをしたり、自由なスタイルの滞在で親睦を深めよう。

※宿泊は8名以上の団体に限り、また、高校生以下のみ・親族のみでは利用できません。

#鴨川市民の利用料 (一例)

(円・税込)

	一般	高校生・大学生	中学生	小学生・未就学児
宿泊(1名)	3,000	2,250	2,250	1,500
体育館(全面)※	1,200	900	600	600
人工芝グラウンド(全面)※	1,800	1,350	900	900
多目的室(1室)※	500	375	250	250

※昼間1時間あたり (利用目的・時間帯で料金は異なります。詳しくは公式サイトへ)



みんなで行こう!! さとうみマルシェフェス

地元の出店による飲食ブースやフリーマーケットが開かれるほか、子どもからシニアまで楽しめる「スポーツあそびフェスティバル」と、親子向けカラダチャレンジ「カモガワフレンドパーク」も同時開催します。

#日時 2023年11月3日(金・祝)

9:00~14:00

#会場 小湊さとうみ学校



参加無料 子どもからシニアまで スポーツあそびフェスティバル

年齢問わず参加できます。目隠し障害物ゲームや借り物レースなど、チームで協力して高得点を狙おう!

#内容 ※一部内容が変更される場合もあります。

目隠し障害物ゲーム コーンキャッチ 靴下カゴ入れゲーム 伝言借り物レース

#日時 2023年11月3日(金・祝) 10:00~11:00

#会場 小湊さとうみ学校

#対象 どなたでも参加OK! 募集定員30名(先着順)

お申込みは
こちら▶▶▶



参加無料 親子で対決!!

カモガワフレンドパーク

#内容 ※一部内容が変更される場合もあります。

テレビゲーム/身体の動きでゲームをクリア

BLAZEPOD/点減する光を素早くタッチ

キックターゲット/動く的を狙ってボールをキック

InBody/体成分分析装置で部位別筋肉量・体脂肪量を高精細に測定

#日時 2023年11月3日(金・祝) 13:00~14:00

#会場 小湊さとうみ学校 体育館

#対象 未就学児~小学生と保護者。募集定員20名(先着順)

#主催 鴨川市

お申込みは
こちら▶▶▶



ほかにもさまざまな活動をおこなっています。詳しくは公式ウェブサイトへ



ウェルスポ★トピックス



草刈はスポーツだ！ BOSO草刈サミット2023

(房総×防草)

「草刈はスポーツだ！」を合言葉に、草刈のスピードではなく仕上がりの美しさを競います。里山保全のためにも欠かせない草刈作業。地域の課題をスポーツの力で解決しようというチャレンジです。一般の参加も可能。

#日時 2023年11月10日(金)

#会場 鴨川市平塚地区の棚田

#参加費 1,000円

詳細・お申込みはこちら▶▶▶



参加しよう！ ウェルスポの運動教室



編集後記 ほめて そだてる

「人はほめて育てる」とは今や常識の教育や指導における考え方ですが、最近家庭で唯一私のことをほめてくれるのが「タニタ」さんです。健康管理のために、毎朝体脂肪計にのっているのですが、最近「タニタ」さんが私に「体内年齢＝20代」という身に余る評価をしてくださいます。実年齢よりも20歳も若い評価に思わず心躍ってしまい、ささやかな喜びの中で一日をスタートしています。数年



11月からスタート！！ ビーチスポーツスクール

足元が不安定なビーチ(砂場)でボールを蹴ったり、投げたり、ジャンプしたりして楽しくカラダを動かします。地域おこし協力隊の佐久間伊代さんがコーチをつとめます。

#日時 毎週月曜 18:30～19:30

※2023年11月より開講

#会場 鴨川令徳ビーチコート(鴨川令徳高校内)

#参加費 800円/回

※入会金別途 小学生 3,000円/おとな 4,000円 (保険料・ウェア代)

※入会金なしでの参加も可能ですが、その場合は各自で必ず傷害保険への加入をお願いします。

#対象 小学生以上

※保護者も一緒に参加できます。

詳細・お申込みはこちら▶▶▶



「運動がちょっと苦手」「最近、外で遊ぶ機会がないな～」という方にこそ、参加してほしい教室です。運動指導の専門家が考案したプログラムを少人数・アットホームな雰囲気でおこなっています。

子ども向け | 放課後マルチスポーツ教室



いろいろなスポーツの動きを加えた「あそび」にみんなでチャレンジ！！

#各会場 週1回 | 900円~/回 ※参加回数等により異なります。

#月曜日 大山公民館(旧大山小学校体育館)

#金曜日 鴨川市文化体育館 ほか

#土曜日 小湊さとうみ学校

親子向け | 親子deマルチスポーツ教室



楽しい「運動あそび」に親子でチャレンジ。おじいちゃんおばあちゃんとの参加も大歓迎！

#開催日 毎月第2土曜

#参加費 1,000円/1家族

#会場 小湊さとうみ学校

おとな向け | ウェルkamo教室



自分のカラダを知り、コントロールする方法や、リラクゼーション、ケアの方法をコーチと一緒に実践します。

#各会場 週1回 | 1,000円/回

#月曜日 10:00～・11:15～/里のMUJIみんなみの里

#水曜日 10:30～/鴨川市文化体育館ほか

#水曜日 14:00～/小湊さとうみ学校

前、年甲斐もなく40代でサッカー未経験者ながらビーチサッカーを始めました。砂の上を走るのなかなか運動量があり、筋肉もつき、体型は以前よりもよくなりました。若い選手たちから「身体よくなりましたね！」とほめられることもあるのですが、これが私に油断をもたらし、調子に乗ってつい飲み食い。私にとって「ほめてそだつ」のはお腹のようです。笑 (事務局長 岡野大和)



Rogaining Hunter

#ロゲイニングハンター(ロゲハン)に挑戦!

ロゲイニングを気軽に楽しむことのできるウェブアプリ「ロゲイニングハンター」(ロゲハン)に挑戦してみよう! 設定されたチェックポイントをまわって得点をかせぐ、さまざまなテーマのミッションが随時登場! コンプリートするのはだれだ!? rogahun.com/



#新しいアウトドアスポーツ「ロゲイニング」

地図とコンパスを手に、得点が設定されたチェックポイントができるだけ多くめぐり、合計点数を競うフィールド・ゲーム「ロゲイニング」新しいまちあるきアクティビティとしても注目されています。ウェルスポでは学校・企業・団体向けの研修プログラムとして「ロゲイニング×スタディ」も提供しています。チームビルディング、教育・研修などにご活用ください。

グループ向け ウェルkamo KIDS/BIZ

ウェルkamoKIDS(こども向け)・BIZ(働きざかり世代向け)はグループ向けにも提供しています。友だち同士、会社や仲間など、みんなで楽しくカラダを知り、カラダを動かしましょう。お気軽にお問い合わせください。

●お問合せ ウェルネススポーツ鴨川 ☎04-7096-6606

公式ウェブサイト・SNSで情報発信中!!

<https://wellspo.jp/>

イベントやお知らせを詳しく案内。体あたり取材【ウェルニャンレポ】もお楽しみに!



@wellspo.jp



@wellspo.kamogawa



ウェルニャンがつぶやくにゃ。フォローしてにゃん!

ウェルスポスタッフ



ひとみ先生 | 藤本瞳

地域ウェルネス 担当

#モンブランの季節♪今年も食べ歩きます!



こういち先生 | 小野幸一

サイクルツーリズム 担当

#ヘッドハンティングは狩猟用語と思ってたw
#猟期到来



たまちゃん | 玉木涼祐

地域ウェルネス 担当

#0kg増量しました #運動の秋 #トレーニングやる



よんちゃん | 佐久間伊代(研修生)

地域ウェルネス 担当/地域おこし協力隊員

#美味しいものたくさん食べるために走ります!



たくみ先生 | 杉本匠

地域ウェルネス 担当

#諦めたらそこで試合終了
#野球がしたいです #パワー



うえちゃん | 上田祐太

サイクルツーリズム 担当

小湊さとうみ学校チーフ

#エスプレッソマシン購入 #散財万歳



みっちー | 高道淳一

ウェルネスツーリズム 担当

小湊さとうみ学校サブチーフ

#オールドルーキー #一番偉そう #実は寂しがり屋



ゆりちゃん | 窪田由利

イベント・事務 担当

#筋肉増量中 #体脂肪率なかなか減らない



ルミちゃん | 杉本ルミ子

広報・プロモーション 担当

#鴨川でマルシェ増えます

#体重も増えます

