

1. 介護予防教室のご案内

無理なく体を動かしながら、
みなさんで楽しい時間を過ごしませんか？



ウェルkamo介護予防教室in長狭

～閉じこもらずに 外に出て いきいき元気に！！～

項目	内容
日時	令和8年6月16日(火) 13時30分～15時 (受付開始13時から)
場所	長狭地区公民館 2階講堂 (旧大山公民館 住所: 鴨川市金束(コヅカ)5)
内容	<ul style="list-style-type: none">・鴨川市の介護予防の取組みを紹介 (👉元気に過ごすヒントがわかります)・筋肉量の測定、貯筋運動 (👉かんたんな体操です。いすに座ってできます)・地域での助け合い活動の紹介 (👉ボランティアや通いの場など情報満載！)・鴨川市福祉総合相談センター・長狭の紹介 (👉総合相談窓口です！)
対象	長狭地区にお住まいの方 (どなたでも参加できます)
参加料	無料
持ち物	飲み物・タオル・上履き ※動きやすい服装でお越しください
定員	50名(先着順)
申込	事前申込制 申込期日:6月12日(金)まで お電話、ご予約フォーム(二次元コード)にてお気軽にお申込みください 「お名前」と「ご連絡先」「お住まいの地区」をお伝えください
問合せ	一般社団法人ウェルネススポーツ鴨川 ☎: 04-7096-6606 (電話受付時間8:30～17:15)
共催	・鴨川市 ・一般社団法人ウェルネススポーツ鴨川 ・鴨川市社会福祉協議会



お申込みフォームは
こちら



参加した方には
健康ポイントが貯まります♪



ぜひ、チョイソコでお出掛けください

長狭地区以外の地区でも今後開催予定です。

2. 今年度も、かがわ健康ポイントが始まります

健康づくりに取り組んで、プレゼントをゲット!

かがわ健康ポイント



応募期間	第1回 令和8年6月1日～令和8年9月30日 第2回 令和8年10月1日～令和9年1月31日 ★各1回ずつ計2回応募できます!
対象者	小学生以上の鴨川市民
健康ポイントカードの配布場所	ふれあいセンター 市役所 天津小湊支所 各公民館 ほか

《ポイント付与の例》

- けんしんの受診
- 健康イベントの参加
 - ・スポーツイベント
 - ・公民館教室
 - ・献血など
- 自身の健康目標達成



スマホからもポイントを貯められます!
詳しくは鴨川市のホームページをご覧ください

お問い合わせ
鴨川市健康推進課保健予防係
☎: 04-7093-7111

3. スポンサー制度のお知らせ

継続

明治安田

MS&AD

あいおいニッセイ同和損保



損保ジャパン

お惣菜、生鮮、酒

寿しや

さかげん

『明治安田』様、『あいおいニッセイ同和損保』様、『損害保険ジャパン』様、『寿しや』様、『さかげん』様が、エリアスポンサーを更新していただきました。
チョイソコかがわの運行を支えていただき、心より感謝をいたします。

エリアスポンサー
制度とは

チョイソコかがわは、地元の企業・団体・個人の皆様と共に地域を支える取り組みで、皆様からの温かいご支援が、持続可能で安心できる地域交通の実現に繋がっています。

コールセンター(予約電話): ☎0570-065194 月曜日～金曜日 午前8時～午後4時

千葉トヨタ自動車株式会社

問合せ先: ☎043-370-3414 火曜日～金曜日 午前10時～午後4時

チョイソコかがわ担当: 平野(ひらの)・阪田(さかた)

☆予約方法・乗り方でお困りの方は、上記電話までお気軽にご相談ください!

チョイソコの
ホームページは
こちら→



発行: 千葉トヨタ自動車株式会社