



# NPO 法人 ちば歩こう会の紹介

会員の健康増進と明るい社会の発展に寄与することを目指したNPO法人です

## ちば歩こう会とは

ちば歩こう会(以下、ちば歩)は1991年に設立、2010年にはNPO 法人に移行し、本年は設立から34年目となります。

ウォーキング組織は、日本ウォーキング協会(JWA)のもと各都道府県別協会があり、ちば歩は千葉県ウォーキング協会(CWA)に加盟しています。

**“楽しく親しく元気よく歩こう”** を合言葉にして、毎回多くの方々がウォーキング行事に参加され共に歩ける喜びを分かち合っています。ちば歩のウォーキング行事には、どなたでもいつでも自由に参加できます。心と体のリフレッシュを共にやってみませんか。



## 会員の構成

2024年1月11日現在の会員の男女別割合と平均年齢、年齢構成は以下の通りです。

- (1)男女別割合…男性 60%(109名)  
女性 40%(73名) 全体 182名
- (2)平均年齢 …男性 80.4歳  
女性 76.5歳 全体78.8歳
- (3)年齢構成

ちば歩は健康志向の仲間です。互いに声掛けしあいながら、健康寿命の延伸に努力しています。

年代	男	女	合計	構成比
80歳代	67名	27名	94名	52%
70歳代	36名	36名	72名	40%
60歳代	5名	8名	13名	7%
50歳代	1名	2名	3名	1%
合計	109名	73名	182名	100%

## (4)会員の分布

会員の分布は千葉市の方が59%と多く、船橋市、市原市、佐倉市、四街道市、酒々井町と続き、成田市、茂原市、木更津市、袖ヶ浦市、いすみ市の方も参加されています。県外からは東京都から3名の方々も月3回の月例行事を楽しんでいます。

## 会員の分布 (人)

	男性	女性	合計	構成比
千葉市	64	44	108	59%
船橋市	10	5	15	8%
市原市	4	4	8	4%
佐倉市	6	2	8	4%
酒々井町	4	1	5	3%
四街道市	4	3	7	4%
その他	14	13	27	15%
千葉県 計	106	72	178	98%
千葉県外	3	1	4	2%
合計	109	73	182	100%

## ウォーキングのコースと歩行距離

ちば歩のウォーキングは、平均月約2回(週末1回、平日2回)で年間33回実施し、表彰制度もあります。

- (1)ウォーキングコース
  - ・ウォーキングは千葉県内が中心ですが、東京等の県外にも数回出かけます。
  - ・初詣ウォーク、花観賞ウォーク、祭りめぐり、公園めぐり、千葉市との共催ウォーク(健康づくり、スポレク祭)、東京庭園めぐり等を行っています。

- (2)歩行距離
  - ・歩行距離は無理をしない10~12Km位ですが、健脚者向けのロングコース(30Km)や高齢者向けのショートコース等(のんびりウォーク 5Km)も実施しています。

## その他の活動

- 例会以外の活動も実施しています。
- (1)イヤラウンド…6コースを各自選択し自由歩行
- (2)パソコン教室 …月1回開催 無料
- (3)俳句教室…月1回開催 無料
- (4)出前講座(ウォーキングPR)…公民館等で随時開催

## 行事の詳細情報

- ・行事の詳細は市内の保健福祉センターや公民館等に配布している(会報)「あるきめです」やホームページ“ちば歩こう会”をご覧ください。

## 連絡先

事務局 Tel: 070-5577-2282 Fax: 043-268-1539

参加をお待ちしています ♪

<作成:2024年1月版>