



# 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32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

2022年1月当初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%(147名)  
女性40%(100名) 全体 247名
- (2)平均年齢 …男性79.1歳  
女性76.0歳 全体77.9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	81名	25名	106名	43%
70歳代	56名	64名	120名	49%
60歳代	9名	11名	20名	8%
50歳代	1名	0名	1名	1%
合計	147名	100名	247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、酒々井町、四街道市と続き、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6名、神奈川県、群馬県から3名の方々も月2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	87	59	146	59%
船橋市	13	8	21	9%
市原市	6	6	12	5%
佐倉市	6	3	9	4%
酒々井町	5	2	7	3%
四街道市	4	2	6	2%
その他	20	17	37	15%
千葉県計	141	97	238	96%
千葉県外	6	3	9	4%
合計	147	100	247	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1回)で、年間25回実施しています。

### (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)、墨田川十二橋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10~15Km位ですが、健脚者向けのロングコースや高齢者向けのショートコース等も実施しています。

## その他の活動

例会以外の活動も実施しています。

- (1) イヤーラウンド…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ボランティアセンターに配布している(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:2022年1月版>