



# 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、平成29年度で設立27周年を迎えます。平成22年度にはNPO 法人に移行しました。

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してみてください。



## 会員の構成

平成29年4月現在の会員数は280名です。

(1)男女別割合…男性66%(184名)

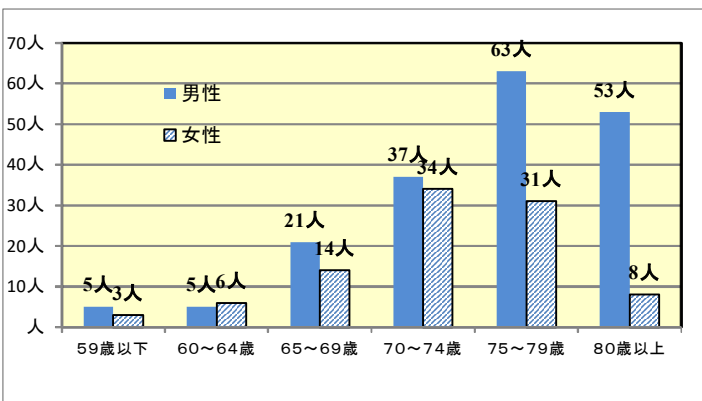
女性34%(96名)

(2)平均年齢 …男性75.5歳

女性72.8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。



(4)会員の分布

会員の住所は千葉市の方が6割で、市原、船橋、酒々井、四街道、佐倉、成田、茂原、木更津の方もおられます(次表参照)。

## 会員の分布

(人)

	男性	女性	合計	構成比
千葉市	112	58	170	61%
市原市	7	9	16	6%
船橋市	11	5	16	6%
酒々井町	7	2	9	3%
四街道市	7	2	9	3%
佐倉市	4	5	9	3%
その他	31	13	44	16%
千葉県計	179	94	273	98%
千葉県外	5	2	7	2%
合計	184	96	280	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

・行先は千葉県内が中心。県外にもバスなどで数回出かけます。初詣ウォーク、季節の花(水仙、椿、桜、つつじ、紫陽花)観賞ウォーク、防災ウォーク、東京文学散歩(今年は田端)、健康づくりウォーク、バスハイク(今年は袋田の滝)等を行っています。

(2)歩行距離

・歩行距離は10～15Km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(自由参加)。

(1)パソコン教室 …月1回 無料

(2)イヤラウンド…所定6コースを個人で自由歩行

(3)俳句教室…月1回 無料

## 行事への参加方法

・行事はどなたでも参加できます。

市内のコミュニティセンターに配布しています  
「あるきめです」(会報)やホームページ  
<ちば歩>をご覧ください。

## 連絡先

電話:(事務局)070-5027-4361

FAX:(事務局)043-233-5570

参加をお待ちしています ♪

<作成:平成29年4月版>

