



# yhNPO 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7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 58% (111名)  
女性 42% (79名) 全体 190名
- (2)平均年齢 …男性 80.3歳  
女性 75.8歳 全体78.4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 | 68名  | 28名 | 96名  | 51%  |
| 70歳代 | 36名  | 39名 | 75名  | 39%  |
| 60歳代 | 6名   | 9名  | 15名  | 7%   |
| 50歳代 | 1名   | 3名  | 4名   | 2%   |
| 合計   | 111名 | 79名 | 190名 | 100% |

## (4)会員の分布

会員の分布は千葉市の方が58%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  | 65  | 45 | 110 | 58%  |
| 船橋市  | 11  | 5  | 16  | 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  | 18 | 32  | 17%  |
| 千葉県計 | 108 | 78 | 186 | 98%  |
| 千葉県外 | 3   | 1  | 4   | 2%   |
| 合計   | 111 | 79 | 190 | 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3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7月版>