



# 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35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

2025年1月16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% (95 名)  
女性 42% (69 名) 全体 164 名
- (2)平均年齢 …男性 80.3 歳  
女性 75.8 歳 全体 79.0 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	53名	27名	80名	49%
70歳代	36名	37名	73名	45%
60歳代	5名	3名	8名	5%
50歳代	1名	2名	3名	2%
合計	95名	69名	164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1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	57	40	97	59%
船橋市	9	5	14	9%
市原市	3	4	7	4%
佐倉市	6	1	7	4%
酒々井町	2	1	3	2%
四街道市	3	3	6	4%
その他	14	15	29	18%
千葉県 計	94	69	163	99%
千葉県外	1	0	1	1%
合計	95	69	164	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: 090-1507-6803 Fax: 043-268-8245

参加をお待ちしています ♪

<作成:2025年1月版>