

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36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

2026年2月19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 59% (91名)
女性 41% (64名) 全体 155名
- (2)平均年齢 …男性 80.5歳
女性 77.6歳 全体 79.4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
90歳代	4名	0名	4名	2%
80歳代	48名	26名	74名	48%
70歳代	33名	32名	65名	43%
60歳代	5名	5名	10名	6%
50歳代	1名	1名	2名	1%
合計	91名	64名	155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、袖ヶ浦市の方も参加されています。県外からは1名の方も月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	53	32	85	54%
船橋市	10	8	18	11%
市原市	3	3	6	4%
佐倉市	4	1	5	3%
酒々井町	3	2	5	3%
四街道市	3	2	5	3%
その他	17	18	35	21%
千葉県 計	90	64	154	99%
千葉県外	1	0	1	1%
合計	91	64	155	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、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8~10Km位ですが、健脚者向けのロングコース(20Km)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多くの保健福祉センター等に配布している(会報)「エンジョイウォーク」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

参加をお待ちしています ♪

<作成:2026年2月版>