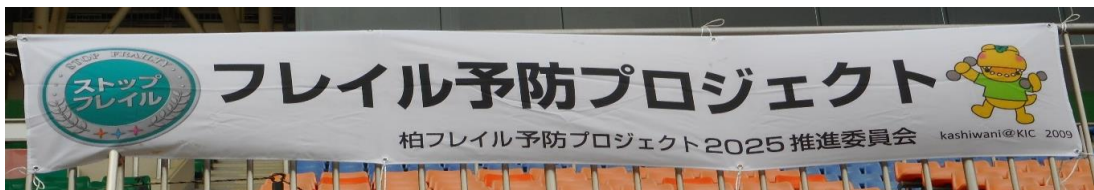


柏の葉ウオーキングクラブの活動報告と今後の取り組みたい活動

1. 柏の葉ウオーキングフェスタ 前回会合でフェスタチラシ紹介の結果報告



①競技場スタンドに横幕、スタート場所に桃太郎旗 ②コース別に出発式、25Kmコース



④全コース競技場一周しスタート



③16Kmコースウォーミングストレッチ



⑤12Kmコース競技場一周しスタート



⑥コール後の元歩員



2018年10月8日(月・体育の日) 第10回柏の葉公園ウオーキングフェスタ参加者数

5 Kmコース	1 3 3名
1 2 Kmコース	2 1 9名
1 6 Kmコース	1 5 8名
2 6 Kmコース	1 2 9名
参加者数	6 3 8名
運営する会員の年齢	7 3歳
参加者は子供連れ含めると	50代

朝出かける頃に雨で5 Kmコースは柏の葉公園周辺の家族連れ参加が多いが想定より少なかった。ゴール後のご褒美は参加者全員にフラワーポット2鉢選べる商品を協賛会社提供品を用意しプレゼント。参考2017年572名、2016年237名、2015年222名、2014年369名、2013年199名、2012年514名、2011年502名、2010年284名、2009年193名(参加数は天気や開催日で大きく変動します)

柏の葉ウオーキングクラブは地域に密着したホームグラウンド型ウオーキングを親切、丁寧に行い年間約70回の行事で運動習慣化を確実にする健康づくりに取り組んでいます。2018年行事累計参加者数 3867名、2017年3685名 105%増加。
 ※総会でフレイル予防講演、10回高齢者の食事、9回柏歯科医師会健康寿命は口にある、8回生活習慣病
 地域行事に出来るだけ参加、協力できるよう基本的な学習をするようにしています。

①2017年11月11日（日）13：00～15：00 柏の葉ウエルネスウォーキング

趣旨： 柏の葉では、日常的に自然と歩きたくなるまちづくりを目指しています。
当日は柏の葉地域のお勧めコースをみんなで歩きます。初心者から経験者、
日頃ベビーカーを使う子育て世代も、多くの方に歩くことを楽しめるコースを
用意しました。ウォーキングや健康の専門家によるレクチャーもあります。
この機会に日常から歩くことをはじめてみてはどうでしょうか。

13：00～13：30 ウーキングレクチャー@東大サテライトホール

14：00～15：00 柏の葉ウォーキング A. アクアテラス散策 B. ベビーカーウォーキング
C. ポールウォーキング D. ウォーキング上級者

講師 千葉大学予防医学センター准教授 花里真道氏 ウォーキング×健康×まちづくり
慶応義塾大学体育研究所教授 山内 賢氏

エコな歩行への入り口にポールウォーキングはいかがですか？

会場&主催 柏の葉アーバンデザインセンター【UDCK】

協賛 三井不動産、メディカクラウド、花王

後援 柏市、千葉大学予防医学センター健康都市・空間デザインラボ

協力 柏の葉ウォーキングクラブ 参加者約100名

2回目5月25日（土）開催予定 年2回開催で計画か。

②2018年11月17日（土）手賀沼ふれあいウォーク2018

手賀沼一周20Km、半周10Km、探偵ウォークコース2Km

協力団体としてポールウォーキング体験会に参加 天気悪く参加約30名

③2019年2月16日（土）柏の葉子ども冬まつり 7名で餅つきお雑煮振る舞い 約500名

今後、会員の高齢化でNPO法人ほのぼの研究所大竹美保子先生の街歩き共想法、

（一社）セカンドライフファクトリー矢富直美先生の脳トレウォーキング

を柏の葉公園ウォーク&ランコースと柏の葉街歩きウォークを利用したプログラムを開発
したい。

-2完-