

柏市フレイル予防2025プロジェクト 柏の葉ウオーキングクラブ活動報告
2023年2月9日 柳田秀雄

1. 柏の葉ウオーキングクラブ2022年活動報告 年間58回、年会費3,000円で地域活動
下記③④は8月休み、②は雨天中止

行事名	参加者数	男	女	前年	前年比(%)
①柏の葉公園ウオーキング教室12/年	615	302	313	619	99
②柏の葉公園ノルデック教室 11/年	333	152	181	408	75
③柏の葉健康コース 22/年	1192	616	576	1218	98
④月例会 11/年	700	351	349	806	87
⑤特別例会					
柏北西部ボタン寺巡り	50	26	24	60	83
第14回柏の葉公園ウオーキングフェスタ	398			405	98
	3288			3516	94

※第14回ウオーキングフェスタに柏市保健福祉部、福祉政策課より2名応援をいただきポイントカードのポイント付与、新規カード発行を行った。競技場スタンド、会場入口にフレイル予防横幕、のぼりで柏市フレイル予防プロジェクトのPRをした。

2. ウオーキングステーション (WST)の利用状況 利用料200円

2021年10月に柏の葉キャンパス駅かきだし横丁BunnyBurrowに新設しましたが
2022年12月店舗閉鎖により施設を廃止しました。参考に参加者数を報告します。
2021年10月～12月 65人・トライアル期間
2022年 1月～12月 543人

※2022年10月15日～12月30日の直近のコース別男女別参加状況

	参加者数	男	女	コース(%)
A. こんぶくろ池 5Km	2	1	1	1.4
B. 柏の葉アクアテラス・柏の葉公園 6 Km	14	6	8	9.7
C. 旧吉田家住宅・東急ビレジ水辺公園10Km	28	14	14	19.4
D. キャンパス駅から筑波山を遠望する11Km	65	32	33	45.2
E. 利根運河・江戸川 20 Km	5	5		3.4
E・A. 利根運河 10 Km	1	1		0.7
F. 手賀沼半周20Km	19	11	8	13.2
G. 手賀沼一周28Km	10	10		6.9
	144	80	64	99.9
		56%	44%	

IVV歩行記録(距離・参加)、ウオーキング基地チャレンジ、千葉YR30特別企画などで
神奈川県東京他近郊から利用があり柏市のPRができた。

3. 柏市フレイル予防2025プロジェクト推進提案

①第15回柏の葉公園ウオーキングフェスタを柏市フレイル予防をPRする行事に。
(名称は検討) a. 県立公園で開催。b. フレイル予防の全ての活動を紹介する。
土・日会場使用は可能と思う。フレイルチェックから飯島先生のユーチューブなど放映。

②ラジオ体操

柏の葉2丁目公園で6時30分のNHKラジオ体操参加して4年。当初10名前後が
コミュニティカフェひふみによるポイント付与で
30～45名にラジオ体操前後に公園内を歩く参加者が20名程度いる。
フレイル予防ポイント対象事業一覧によるとラジオ体操の登録もある。近隣センター・
小学校単位に拡大できればフレイルチェック後の取組み易い運動、交流の場になる。
ラジオ体操の活動普及にNPO全国ラジオ体操連盟公認指導資格制度を活用。
居住近隣地域指導員資格取得をしてもらい指導員活動の場にできたら安定開催になる。

以上の提案は高齢者が目指す健康寿命の延伸の健康づくり、交流、社会参加のきっかけ
になると思う。