

柏市フレイル予防2025プロジェクト 柏の葉ウォーキングクラブ活動報告

2023年7月20日 柳田 秀雄

1. 日本市民スポーツ連盟ウォーキングステーション(WST)をキャンパス駅からぽーと 柏の葉北館3Fまちの健康研究所「あ・し・た」に8月18日新規オープンで準備中。

全国に157カ所、千葉県内には現在そごう千葉店、ときわスポーツ千葉店、
スポーツオーソリティ松戸の3カ所。柏市に千葉県4カ所目として新設。

ウォーキングコースは5Km～28Kmの8コース

- A. こんぶくろ池コース 5Km
- B. 柏の葉アクアテラス・柏の葉公園コース6Km
- C. 旧吉田家住宅・東急ビレジ水辺公園コース10Km
- D. キャンパス駅から筑波山を遠望するコース11Km
- E. 利根運河・江戸川コース20Km
- F. 利根運河コース11Km
- G. 手賀沼半周コース20Km
- H. 手賀沼一周コース28Km (手賀沼フィッシングセンターnumacafeがチェックポイント)

総距離111Kmの日本市民スポーツ連盟 (IVV-JAPAN) 公認コースで運営する。

全てのコースはQRコードでGPSを活用した道案内地図にしています。

2. 朝のラジオ体操の参加者が増加しました。当初13名からフレイルポイント付与と 柏の葉公園ラン&ウォークコース (1.5Kmと2Km) を歩いて帰宅する方が 体操参加者平均35名の内10名位になった。運動の習慣化が定着し7月6日 (木) 雨の 中7名の参加があった。

***ラジオ体操指導員 (参加費無料) について**

主催：NPO法人全国ラジオ体操連盟、関東地方ラジオ体操連盟

後援：NHK 協力：株式会社かんぽ生命保険 支援：一般財団法人簡易保険加入者協会

柏市フレイル予防2025プロジェクト推進活動として市内各地で行われている

ラジオ体操実施者の指導者講習会の参加をお勧めしてはいかがでしょうか。

3. 柏の葉ウォーキングクラブの活動 年間約60回の行事。年会費3,000円で地域活動

下記②～④は8月休み、②ポール&ノルデック教室は雨天中止

- ①柏の葉公園ウォーキング教室 12回
- ②柏の葉公園ポール&ノルデック教室 11回
- ③柏の葉健康コース 22回
- ④月例会 11回

特別行事 4月柏北西部ボタン寺巡り、10月第15回柏の葉公園ウォーキングフェスタ

4. 参加者数 各行事の参加者は前年並み。

2023年1月～6月迄	参加者数	男	女	前年	前年比 (%)
①柏の葉公園ウォーキング教室	350	165	185	359	97
②柏の葉公園ポール&ノルデック教室	127	61	66	185	69
③柏の葉健康コース	564	261	303	625	90
④月例会	277	142	135	442	63
	1318	629	689	1611	82

②は雨で2回中止、④は雨の日開催3回。①ウォーキング教室は193回まで開催、

②は99回開催。①～③は毎月4回柏の葉公園で開催。集まりやすい公園で行う

行事として高齢化 (会員平均年齢75歳) 市民のフレイル予防活動になっている。

※高齢化とともに、任意団体の地域活動を担う運営幹事の減少を招いている。

この傾向は町会役員のみならず手不足にもつながっている。

フレイル予防2025プロジェクトの実践活動をさらに強化し元気に地域活動を
担うより元気な市民の増加を目指すことが重要と思う。

2023年10月22日 (日) 柏の葉公園総合競技場にて

第15回柏の葉公園ウォーキングフェスタを開催します。

柏の葉ウォーキング情報7-8月号も配布させていただきました。

ウォーキングの機会を求める方にお知らせ下さい。