

TOKIWALK サポーター養成講座 「TOKIWALK サポーターになろう！」開催

松戸市では、令和4年に内閣府から「SDGs 未来都市・自治体 SDGs モデル事業」に選定されており、その一環として、誰もが気軽に常盤平団地エリアの豊かな緑を楽しむ健康プログラム「TOKIWALK～ときわだいらの森を歩こう～」の開発・活用を図っています。

この度、TOKIWALK 活用の輪を広げていくため、どなたでも参加いただけるサポーター養成講座「TOKIWALK サポーターになろう！」を開催します。

- 開催日時 令和6年12月7日（土）
11時～12時
- 開催場所 常盤平団地E街区 東集会所
（松戸市常盤平4丁目17）
- 対象 常盤平団地・周辺地域にお住まいで
TOKIWALK に関心のある中学生以上の方
- 内容 ・講義（TOKIWALK の使い方紹介・
健康ウォーキングに関する紹介等）
・TOKIWALK プログラムの体験 等



望のひろばに設置されたチェックポイント
（歩幅計測プログラム）

●TOKIWALK サポーターとは？

健康プログラム「TOKIWALK」を楽しく使って、活動を応援していただける方として、講座に参加された方全員が認定されるものです。認定後はTOKIWALK のイベントにサポーターとして参加可能となり、仲間づくりのきっかけとすることができます。

- 申込方法 専用申込フォームよりお申込みください。（定員30名、先着順）
<https://forms.office.com/r/5ukYSj0BCh>



申込フォーム

- 実施体制 本事業は、千葉大学予防医学センターと松戸市の共同研究の一環として、UR 都市機構の協力を得て実施しています。

当日現地での取材をご希望の場合は下記問い合わせ先までご一報いただきますようお願いいたします。

【本件に関する問い合わせ先】

〒271-8588 千葉県松戸市根本387番地の5
松戸市総合政策部政策推進課 SDGs 推進担当室
☎047-704-4006 FAX047-366-1204
✉ mcsdgssuisin@city.matsudo.chiba.jp



トキウォーク TOKIWALKサポーターに なろう！

常盤平団地と周辺地域の豊かな緑環境で、ウォーキングを楽しむ健康プログラム「TOKIWALK」を知り、活動の輪を広げるサポーター養成講座を開催します！一緒に常盤平を楽しく歩く魅力をつたえるサポーターになりませんか？

TOKIWALKサポーターとは？

- ・TOKIWALKを楽しく利用する人
- ・TOKIWALKの使い方を理解して活動を応援する人

日時

12/7(土)
11:00~12:00

対象

常盤平団地・周辺地域にお住まいで
TOKIWALKに関心のある中学生以上の方
(定員30名・先着順)

集合

E街区 東集会場

千葉県松戸市常盤平4丁目17



講座(60分程度)への参加で
TOKIWALKサポーターに認定し
サポーターグッズを進呈します！



調査へのご協力をお願いします

この講座は、『健康プログラム「ウェルネストラック」の普及・実装戦略に関する質的研究』の一環として開催します。参加時に研究説明を行い、同意いただけた方には、講座の記録と講座終了後にアンケート調査へのご協力をお願いします。

研究・調査に関して：

千葉大学予防医学センター健康都市空間デザインラボ
お問い合わせフォーム

<https://hpd.cpms.chiba-u.jp/contactus/>

専用申し込みフォーム (QR コード) よりお申し込みください

団地にお住まいの方は団地自治会からもお申し込みいただけます

047-388-9367 (常盤平団地自治会) ※平日 9 時~16 時 (お昼休みあり)



トキウォーク
TOKIWALK
ときわだいらの森をあるこう



まっど健康マイレージ 1 マイル付与の対象です



松戸市 総合政策部 政策推進課 SDGs推進担当室

☎ 047-704-4006



松戸市



CHIBA
UNIVERSITY



UR 都市機構

■常盤平団地は、1960年に最初の入居が始まりました。それから60年以上の時を経て、暮らしに寄り添い育まれた豊かな自然は地域の宝物となっています。

■TOKIWALKは、この豊かな自然を感じながら、地域を歩くことを楽しむウォークラリーです。この取り組みは、松戸市、千葉大学、UR都市機構との連携により推進しています。



トキウォーク TOKIWALK ときわだいらの森をあるこう

を知っていますか？

常盤平団地エリアを歩いて楽しむ健康プログラムです



ウォークラリープログラム

チェックポイントを歩いて巡ることで、楽しみながら日々の歩数を増やす健康プログラムです。
チェックポイントの二次元コードをLINEアプリで読み取ることでスタンプを取得できます。
気軽に1箇所から巡ってみてください。



歩幅計測プログラム

10歩の歩幅を計測し、大きな歩幅で歩くことを意識するためのプログラムです。
二次元コードをアプリで読み取ると計測した歩幅から健康増進に関するメッセージを確認できます。
あなたの歩幅を測ってみましょう！



ワークショップ・イベント

TOKIWALKに関連するワークショップやイベントを開催しています。
ワークショップには中学生から高齢の方まで幅広い年齢層の方にご参加いただいています。
イベントに参加して、みんなで楽しく常盤平エリアを歩きましょう！

常盤平団地は 1960 年に最初の入居が始まりました。それから 60 年以上の時を経て、暮らしに寄り添い育まれた豊かな自然は地域の宝物となっています。
TOKIWALK は、この豊かな自然を感じながら、地域を歩くことを楽しむウォークラリーです。
この取組みは、松戸市、千葉大学、UR都市機構との連携により推進しています。



マップのダウンロードや

紹介動画はコチラ



よくある質問



Q ラボ活とはなんですか？

A プログラムをご利用いただくことの全体を「ラボ活」とよんでいます。プログラムの利用がユーザーの健康づくりの助けになるとともに、研究チームの研究推進に有効であると考えています。ラボという言葉は、研究室という意味です。ぜひ健康づくりを通じて、研究の推進という社会貢献にもご参加いただきたい、という意味を込めて、「ラボ活」という活動を広めたいと考えています。

Q ラボ活スコアやランクがあがるとどうなるの？

A 健康づくりに役にたつ情報や様々な研究をご紹介しますコミュニケーションの機会(サイエンスカフェ)に参加することができます。招待制のサイエンスカフェは、千葉大学の研究チームが開催します。参加基準や時期などは利用状況をふまえて検討したいと考えていますので、ご関心のある方はご期待ください。

Q コラムはどうすれば読めるようになりますか？

A 歩幅測定とウォークラリーをすればするほどコラムが獲得できます。コラムは随時更新を予定していますので、ぜひ継続的に利用してください。

チェックポイントをめぐってときわだいらの森を楽しもう！

TOKIWALKの歩き方



TOKIWALK（トキウォーク）とは

トキウォークは、常盤平団地内と周辺地域にあるチェックポイントを歩いてめぐる健康プログラムです。

LINE アプリで友だちに追加することで、ウォークラリーと歩幅計測の2つのプログラムを利用できます。

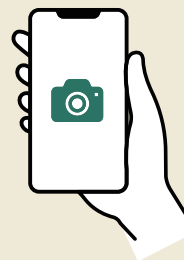
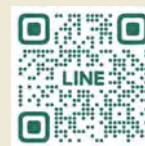


つかってみよう

ときわだいらの森を歩いて
チェックポイントを探してみよう！

※中にポイントを記した地図があります

友だち追加は
こちらから！



LINE でウェルネストラック
(WELLNESS TRACK) を友だち
追加します

友だち追加したウェルネ
ストラックを開き、地域にあ
る QR コードを読み取る



松戸市 総合政策部
政策推進課 SDGs推進担当室
☎ 047-704-4006



松戸市



CHIBA
UNIVERSITY



UR都市機構

この事業は3者連携のもと実施しています

トキウォーク
TOKIWALK
ときわだいらの森をあるこう

