



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 年に内閣府から選定された「SDGs 未来都市」の取組みの一環として、誰もが気軽に常盤平団地エリアの豊かな緑を楽しめる健康プログラム「TOKIWALK（トキウォーク）～ときわだいらの森を歩こう～」の設置・活用を図っています。

昨年度に引き続き、市民による TOKIWALK の周知・活用の輪を広げるため、どなたでも参加可能な 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 7 年 1 1 月 2 9 日（土）
10 時 3 0 分～12 時（10 時 2 0 分集合）
※悪天候の場合は中止
- 開催場所 常盤平団地中央集会所
（松戸市常盤平 3－27－2）
京成電鉄松戸線常盤平駅南口より徒歩 8 分
- 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。
（初回参加の方を優先、定員約 30 名）
<https://forms.office.com/r/7dbMkeyMrd>



申込フォーム

- 費 用 無 料
- 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。

【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



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！

※サポーターグッズは初回受講の方に進呈します。

日時

2025年 **11/29 (土)**開始 **10:30** - 終了 **12:00**集合 **10:20** 悪天候の場合は中止

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
申込締切：**11/20 (木)** ※応募多数の場合は抽選となります。(初回参加の方を優先します) 抽選結果は11/21 (金) にメールでお知らせします。定員に満たない場合は、締切後も先着順で受付を続けます。

集合

常盤平団地 **中央集会所**
千葉県松戸市常盤平3-27-2



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.cpm.s.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



まつど健康マイレージ
5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。

常盤平団地エリアを歩いて楽しむ健康プログラムです



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健康プログラムです。

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。



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、歩幅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！

【安全上の注意点】

- ・ウォークラリーは、その日の体調に合わせて、無理をせずに歩きましょう！
- ・歩幅計測では、無理をせず、普段通りの歩幅で、測定してください。
- ・マットが濡れていたり、破れている時は使用をお控えください。