

# 1号議案

## 2024年度事業報告

特定非営利活動法人船橋ウォーキング・ソサイエティ

### 1 事業の成果

会員の高齢化と気候変動への対応に重点をおき、企画したすべての事業を行うことができた。

① 各定例会の活動場所と会員の特性を生かし、安全・安心・楽しい定例会となるよう工夫をした。

会員の高齢化に伴い体力差が大きくなっているので、グループ分けや活動内容を考慮してきた。ミニ街歩きやヨガ・ゲームなどを取り入れ誰でもが楽しめるようにした。

② 気候変動への対応としては、暑熱順化できるプログラムを図ってきた。更に7月・9月には公民館を利用し、定例会を実施してきた。

③ 公民館や地域での体験会における講師派遣は今年度も好評であった。

いつまでも元気に歩きたい、みんなと一緒に楽しく、そうした一人一人の思いを大切にしてこれからも地域に根ざした活動を図っていきたい。そのためにもスタッフの不足が大きな課題となっている。

### 2 事業の実施に関する事項

#### (1) 特定非営利活動に係る事業

事業名	事業内容	実施日時	実施場所	実施回数	従事者の人数	受益対象者の範囲及び人数
ウォーキング事業 2本のポールを使うウォーキング	2本の専用ポールを使って歩ける体づくりとしてのストレッチと筋トレ。個々の目的に合わせた安全・安心で効果的なウォーキングの指導と実践。	第2・第4木曜日	行田公園	21回	157人	船橋市及び近隣住民・FWS会員 350人
シニア向け2本のポールを使うウォーキング	高齢者向けの2本のポールを使うウォーキングの指導と実践。	原則第3月曜日	海老川ロード	20回	92人	161人
美・姿勢ウォーキング	健康づくりに必要な4種の運動を取り入れたウォーキングの指導と実践。	第1・第3火曜日	法典公民館	11回	33人	127人
			行田公園	20回	96人	275人

ウォーキングの普及事業 ふなばし市民活動フェア 第 16 回ふなばし市民活動フェア	パネル展示にて参加 パネル展示にて参加	5/1～5/31 11/30～12/28	サポートセンター フェイスビル 5 階 サポートセンター		3 人 4 人	
講師派遣事業 ウォーキング講座 ポールウォーキング 体験会 ポールウォーキング 体験会 ウォーキング講座	松が丘公民館主催 健康ウォーキング講座 塙田地区船橋スポーツ推進協議会主催 初心者のためのポールウォーキング体験会 大穴スポーツクラブ主催 習志野台地域ケア会議主催 良い歩き方を知る	5/25 6/8 10/12 10/3 10/26	松が丘 公民館 高根木戸 近隣公園 行田公園 大穴近隣公園 習志野台公民館講堂	2 回 1 回 1 回 1 回	6 人 7 人 4 人 4 人	松が丘公民館 近隣住民・公民館関係 30 人 塙田地区推進委員 近隣住民 16 人 大穴スポーツ クラブ健康体操会員 33 人 習志野台公民館 近隣住民 31 人
会員のための特別企画 初心者のためのヨガ 心も体も気持ちよく 認知症サポートー 養成講座	FWS 主催 講師：ヨガインストラクター 篠原純子氏  FWS 主催 講師：習志野台地域包括支援センター長 森田徹氏	5/30 2025/1/30	塙田公民館 講堂 塙田公民館 講堂	1 回 1 回		FWS 会員・スタッフ 30 人  FWS 会員・スタッフ 18 人