



トキウォーク  
**TOKIWALKサポーターに  
 なるう!**

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?



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!

**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 東集会所**

千葉県松戸市常盤平4丁目17



**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、同意いただいた方には、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)



まつど健康マイレージ 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



■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** を知っていますか？  
 ときわだいらの森をあるこう

## 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