

新宿区 NPO 活動団体登録票

申請年月日 平成 20 年 4 月 17 日 (最終更新日: 令和 3 年 2 月 10 日) No. 72

法人名 代表者名 設立年月	特定非営利活動法人 ウォーキング研究所 駒崎 優 (コマザキ マサル) 平成 14 年 10 月 31 日
主たる事務所	〒160-0022 新宿区新宿 5 丁目 18 番 20 号 電話: 070 (6511) 2121 E-mail: npo@walking.gr.jp URL: http://www.walking.gr.jp
目的 (定款の目的)	この法人は、「正しく歩いて健康を」を目標に、ウォーキング講習を軸とする事業を行ない、都民を中心とする一般市民の健康増進ならびに、歩き方に関するマナー等の文化教養の向上に寄与することを目的とする。
現在主に行っている活動状況	各自治体の保健センター・教育委員会・社会福祉協議会・包括支援センターなどでウォーキング講習の実践指導およびウォーキング教室とサークルの運営と育成を行っている。
新宿区民を対象とした活動状況 (予定も含む)	各老人クラブや包括支援センターなどへインストラクターを派遣し、健康に役立つウォーキングやストレッチと簡便な器具を活用したエクササイズの実践指導を行う。 ・ 新宿本部では火曜日、土曜日に講師による個人レッスンを開いている。 ・ 「西新宿ときめき塾」美しい歩き方と健康ウォーキングをテーマに、月に 2 回を定期的に講師を招いたサークル活動を行っています。
活動地域	新宿区全域
活動頻度	毎月定例的に開催する。
事業費	平成 28 年度 総事業費 (0 円) ① 特定非営利活動費 (0 円) ② ②/① = (0) %
事業年度及びその他の事業の有無	1 月 1 日～ 12 月 31 日まで その他の事業 有 () ・ ○ 無
所轄庁への届出 書提出状況	平成 28 年度東京都に提出済

新宿区 NPO 活動団体登録票

活 動 分 野	1,6 各地方自治体（保健センター、教育委員会、社会福祉協議会・包括支援センター）の健康講座および教養講座の実践指導。
運 営 状 況	① 会費 月額 1,000 円 （入会金 1,000 円） ② 会員の内容及び会員数 正会員 200 人 ③ スタッフの構成 インストラクター 8 名 事務職 1 名 ④ 意思決定の方法 合議制を持って実施
これからの課題	迫りくる高齢化社会にあつて、いかに健康寿命を伸ばすか、寝たきり高齢者を少なくするかがクローズアップされます。その基本は歩くことからとを考えます。

NPO から区民の方への PR

新宿区もこれからは高齢化率が高まり、対策は急務となる。安全で費用もかからず、誰もができる健康法として、ウォーキングを活用するカリキュラムを提案する。