

## 公益活動報告書（市民活動実績報告書）（令和5年度分）

（宛先）岡崎市長

令和6年4月12日

団体名 岡崎げんき館市民会議

代表者 長谷川 雅一

構成員 36 人 （※令和6年4月1日時点の構成員数）

団体の目的：岡崎げんき館を拠点として、運営参画する市民活動団体等が連携した市民主体のネットワークの組織であり、岡崎げんき館マネジメント株式会社や岡崎市との連携・協働のもと、市民の健康づくりや子どもの育成、市民交流に関する運営事業を企画・実施し、「健康おかざき21計画」などに基づく市民の健康づくりを推進していくことを目的とする。

私達の団体が掲げる目的を実現するための活動を、以下の項目に従って報告します。  
なお、記載内容を一般に公開することに同意します。

## ■ 1 団体の活動目的達成に向けて、今年度はどんな活動をしましたか（公益活動に限る）。

活動日 又は期間	場 所	公益※1を受けるのは 誰（何）か	受益者数		活 動 内 容	公益を受けるものに どのような効果があったか
			会員以外	会員※2		
健康づくり 講座 年18回	岡崎げんき 館	岡崎在住の男女	299	54	体調チェック、有酸素運動、筋トレ、ストレッチ等の実施、保健師又は栄養士の講話、運動の話	運動不足の解消。 心身の健康づくり。
ウォーキング教室 年15回	岡崎げんき 館等	岡崎在住の男女	227	90	ウォーキングの基礎&健康ウォーキングの実践	ウォーキングによる運動の継続
健康づくり 講演会	岡崎げんき 館	どなたでも	46	9	どうする？健康づくり！もっとウォーキング！と題した実技有の講演会	ウォーキングが健康づくりのきっかけになる
地域ふれあい 健康教室 年4回	岡崎げんき 館	岡崎在住の男女	63	24	運動実技、講話、調理実習の実施	健康づくりに運動と食事の大切さの理解
栄養ステーション 年4回	岡崎げんき 館	岡崎在住の男女	68	20	正しい食生活を身につけてもらうため、気軽な栄養相談、栄養ミニミニ講座、調理体験などを実施	正しい食生活の知識と調理技術が身に付く。
テーマ別料理教室 年8回	岡崎げんき 館	岡崎在住の男女	147	40	親子や男性などを対象とした料理教室、テーマ別の料理教室を実施	男性が外食に頼らない健康的な食生活ができる。