

公益活動報告書(市民活動実績報告書)(令和7年度)

(宛先)岡崎市長

令和8年4月2日

団体名 太極拳岡崎鶴の会健康づくりグループ

代表者 山口 千代子

構成員 21人(※令和8年4月1日時点の構成員数)

団体の目的: 団体の会則・規約に定められた団体の目的を記入してください。

太極拳を通じゆっくいと動きとし身のゆとり、柔軟性、呼吸法

私達の団体が掲げる目的を実現した活動を、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、今年度はどのよう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	公益を受けた ものは?	受益者 (会員以外) 人数※1	活動内容
毎月1回 日曜日 AM	岡崎公園 城下 (西天の寺橋下)	室内が多く 外での動き	25~30名	準備運動 筋力 受功体操、太極拳24式
毎月1回 日曜日 PM	愛恵協会 体育館	年長者の体力 特における	8名~12名	準備運動音楽の合せ 太極拳を取り、心の安定
毎月2回 火曜日	藤川 公民館	地域の人々	10名~15名	お茶会あり 準備動き 転倒防止 太極拳
10月8日	市民会館 - 2F	健康診断の 推進 (安全大会)	65名	健康講座 に身の体がつり。

※1 公益を受けたものが「人」ではない、数が把握できない場合は記載がなくてもよい。<ex.自然環境>

■2 前項1に基づき、1年間の団体活動で岡崎市(広く市民社会一般)に何をもたらしましたか。

体がつりと自身を持って活動、引こもい防止、心と体の柔軟性

■3 今年度の活動の公益性を自己評価し、付随する質問にお答えください。

①公益性の度合いを自己評価してください(数字に○をつけてください)

高い ← 5 (4) 3 2 1 → 低い

②上記の評価をした理由をお書きください。

年数もたち続行人も多体がついた、体の柔らかくなる、風邪を引かなくなった  
 色々の体力改善の報告あり

裏面の自己診断チェックリストもご記入ください。