

## 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3月13日

団体名 愛知県健康づくりリーダー連絡協議会西三河南部ブロック岡崎支部

代表者 矢野由美子

構成員 35 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。

健康づくりのための運動及び身体活動実践の支援を行う地域健康づくり指導者として市が具体的に  
 行う健康づくり事業の実践に寄与することを当該運営の目的とする

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
R7.4月~R8.3月	岡崎市内各学区 市民ホーム	地域の高齢者	約800名	学区いきいきクラブにて介護予防の運動指導 椅子でストレッチ、筋トレ、脳トレ
R7.4月~R8.3月	岡崎市内各地域 福祉センター	岡崎市民	1350名	寺子屋脳さりり講座にて運動指導 椅子で筋トレ、認知症予防レク、ストレッチ
R7.4月~R8.3月	岡崎市内各地域 福祉センター	岡崎市民	1179名	きらりシニア塾にて運動指導 ストレッチ、有酸素運動、筋トレ
R7.4月~R8.3月	岡崎げんき館	岡崎市民	180名	健康づくり講座にて運動指導 ストレッチ、有酸素運動、筋トレ、ウォーキング
R7.4月~R8.3月	岡崎げんき館	岡崎市民	80名	地域ふれあい健康教室にて運動指導 ストレッチ、有酸素運動、ボールレク、タオル体操
R7.10/12	岡崎げんき館	岡崎市民	360名	秋のげんき祭りにて運動ブースを担当 握力測定、椅子でストレッチ、レク

※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。&lt;ex.自然環境&gt;

## ■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。

地域(各学区)の高齢者に介護予防のための運動指導、げんき館で健康づくり講座を開催していて、そこでは運動習慣を身につけるよう参加されたみなさにお伝えしている。運動の大切さを理解していただけたと思う

## ■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。

公民館や市民ホーム、各福祉センター、げんき館、げんき祭りで多くの方に運動指導や体力測定などを実施出来たと  
 思う

裏面の自己診断チェックリストもご記入ください。