

公益活動報告書（市民活動実績報告書）（令和6年度）

（宛先）岡崎市長

令和 7年 3月3日

団体名 健康づくり活動グループ「ほ・歩・ホ」の会

代表者 矢野由美子

構成員 18人（※令和7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。

この会は健康づくりのための体操を通して体力づくりを幅広く支援し健康増進に寄与することを目的とする。

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	公益を受けた ものは？	受益者	活動内容
			（会員以外）人数※1	
R6.4月29	やはぎ館	詩吟と剣舞 の方と観客	120名	リズム体操・イスでストレッチ・脳トレ
R6.4月～ R7.2月	岡崎市岡町公民 館	岡町船山 老人クラブ	20名	体ほぐし・ストレッチ・脳トレ
R6.4月～ R7.2月	東部地域交流 センター	新入会員	3名	リズム体操・コグニサイズ
R7.2月11	岡崎市社会福祉 センター	ボランティ ア連絡 協議会員	19名	ストレッチ・筋トレ・レクゲーム

※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。

高齢者の体力維持、認知機能の向上。運動習慣の大切さや健康情報をお伝えできた。ボラ連のみなさんと親睦を深めた。

■ 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

地域の高齢者に対して健康づくりのための情報の提供や介護予防、脳トレなどの運動を実施している。コロナ禍が落ち着いて活動が少しずつ増えている。反面、体操をしたい方が多くなってきたが、みんなが集まれる会場があまり無い（近くに）との声が聞かれる。

裏面の自己診断チェックリストもご記入ください。