

## 公益活動報告書（市民活動実績報告書）（令和4年度分）

（宛先）岡崎市長

令和5年3月3日

団体名 岡崎さわやかヨーガの会

代表者 後藤 ひとみ

構成員 15 人 （※令和5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。

ヨーガの体操法を学び研修することにより、心身の健康の維持増進を図る。  
 ヨーガ体操を広く伝えることにより、岡崎市における市民の健康増進 スポーツ振興に  
 貢献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	受益者※		活 動 内 容	効 果	分類 ※
		会員以外	会員			
毎週月曜 13:30~15:00	梅園 市民ホーム	10	2	定期的な ヨーガ体操の研修	健康の維持・増進 健康寿命を伸ばすため の自己努力の啓発	① ② ③
毎週火曜 18:30~20:00	六ツ美北部 市民ホーム	6	1	"	"	"
毎週水曜 13:30~15:00	井田 市民ホーム	10	1	"	"	"
毎週木曜 10:00~11:30	梅園 市民ホーム	10	2	"	"	"
毎週金曜 13:30~15:00	おらさきかん	10	3	"	"	"

新型コロナウイルス感染拡大防止のため（新型コロナウイルスの影響により）公益活動  
 が全く実施できなかった。（該当する場合)

※受益者 団体が提供したサービスを受けた人

※分類 ①=人を助ける活動 ②=活動の担い手を育てる活動 ③=人々を啓発し、団体の目的を広める活動

☆活動についてチラシ、報告・記録などがありましたらあわせてご提出をお願いします。

## ■ 2 前項1に基づき、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

高齢化社会を迎え、健康寿命を伸ばすことは医療費削減の観点からも大きな社会的  
 要請になっています。ヨーガ体操は高齢者や病弱者にもできるすぐれた健康法で、  
 健康寿命を伸ばすための自己努力の啓発という面から公共性が高いと考えます。