

## 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 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。

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  
 ひいては 地域活性化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
毎週 月曜 13:30~15:00 毎週 木曜 10:00~11:30	梅園 市民ホーム	市民一般	10人 10人	ヨーガ体操の研修
毎週 火曜 19:00~20:30	六ツ美北部 市民ホーム	市民一般	10人	"
毎週 水曜 13:30~15:00	井田 市民ホーム	市民一般	10人	"
毎週 金曜 13:30~15:00	ぶらさきかん	市民一般	10人	"

※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。

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

## ■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。

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。

裏面の自己診断チェックリストもご記入ください。