

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4月8日

団体名 Bilancia-Yoga

代表者 前田 弘美

構成員 5 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。

生活習慣病予防対策として 精神的なストレスと肉体的な運動不足など、
ヨガを通じて緩和し、市民の健康促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 第4木曜日	三河病院	ストレッチ ヨガ	10名	児童精神科でストレッチヨガを1時間 低学年には、身体を動かす楽しさを 高学年には、瞑想をとり入れてヨガ楽しんでいる。
6/5	なごみん マネジメント研修	根活動団体 講演	根活動団体に 入っている これから入る方17名	活動団体に入れたきっかけなど話し、グループで 広め方など話し合った。

※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。

三河病院入院施設では、退院もあり人が変わります。途中出入りもありますが、子供達に合ったヨガを行うことが
慣れてきました。精神のお話も興味をもたれています。

マネジメント研修では、横のつながり 会を長く続けたい方には、その話など楽しく学びました。

■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。

ヨガ病院では、ヨガがはじまった
根活動団体の交流がとれ良かった。

裏面の自己診断チェックリストもご記入ください。