

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2月26日

団体名 楊名時太極拳門の会

代表者 足立 誠子

構成員 14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。

楊名時太極拳を学びつつ市民の皆様と同学の志と共に楽しみながら柔軟な心身の維持を学び健康増進、体力向上、運動機能の向上を図る。

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			
平成15年 1月より 月3回	滝田地集会所にて	500名	5名	20年続所による太極拳を学びつつ夏祭り地元の皆様に	太極拳を学びつつ体幹部の強化 腹式呼吸の体感	3
平成24年 1月より 月4回	リアラにて	150名	12名	体力太極拳を学ぶことによる健康増進、体力向上	腹式呼吸により体幹部の強化、片足バランスの向上	3
ボランティア	寺	0名	1名	寺の檀家の人々と感謝状を交換し、ピンピンヨロリの太極拳	国産の筋肉、動かない体を失わないように太極拳	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

太極拳を永年続けることにより、体幹部の強化が成り片足バランスにて立っていることが出来る。それにより、転倒防止に寄与し、骨折による寝たきり防止を図ることが出来る。又、楽しく日常生活を営むことにより、ほぐし、楽々過ごすことにより、ストレス等による認知症の予防にも寄与すると思っております。それこそ太極拳は、市民生活にとって有益と考へます。