

公益活動報告書(市民活動実績報告書)(令和7年度)

(宛先)岡崎市長

令和8年4月24日

団体名 楊名時太極拳円の会

代表者 足立 誠子

構成員 9 人(※令和8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。

本会は楊名時太極拳を学び、市民の皆様と共に楽しみながら
健康増進、体力の向上、運動機能の向上、そして柔軟な心身の維持を
学び、日常の生活向上、満足度を図る。

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
令和 6年4月より 7年3月まで 計4回	リブラ会議室 302	岡崎市民 他	体験学習 52人 シバカレンテ 学習会 47人	楽し、太極拳を学び 呼吸、片足バランス 体幹部の強化により転倒予防と図る
ボランテア	寺、井田町	市民、他 50人	寺の檀家 の方々と 感謝して	回くはった筋肉 動かはくはった体を知り 楽しくピンピンコロリの太極拳 を笑の中でしています。

※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。

太極拳を通して、健康増進・健康維持、そして
和をもって「仲間と楽しく学ぶ」ストレス認知症の予防
日常生活の安定と満足度の向上を図る。

■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。太極拳の学びにより体幹部の強化となり
片足にて、バランス良く体を維持できる結果、転倒予防、骨折の予防となり
寝たきり防止の力となる。健康は日常生活の向上と、満足度の向上を図る
「幸せの感受を感じる人々の増進」を図る。よって太極拳は市民活動に有益である。

裏面の自己診断チェックリストもご記入ください。