

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4月20日

団体名 ふれあいリズムとダンスの会

代表者 三沢 信

構成員 32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。

音楽に関する活動（事業）を行うことにより、音楽における「リズム」を使い、またそのリズムを使い、体を動かすダンスを取り入れた体を動かす音楽により、市民の健康増進（主に認知症予防、体力強化、自律神経経路改善など）を図り、ダンスや音楽を架け橋として、広く市民の公益に資する活動を行うことを目的とする。

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			
10/21	1フ ミュージックサポート スタジオ	1	6	リズムトレーニング及びフラダンス 音に合わせてストレッチ、体幹 トレーニング	体を動かす音楽による 健康増進、自信の向上等 子供の健全育成	3
10/28	1フ ミュージックサポート スタジオ	1	4	リズムトレーニング及びフラダンス 音に合わせてストレッチ、 体幹トレーニング	健康増進、体力強化 免疫力強化による シニアの為の身体機能向上	3
10/29	1フ ミュージックサポート スタジオ	2	10	リズムトレーニング及びフラダンス 音に合わせてストレッチ 体幹トレーニング、及びハロウィン衣装	体を動かす音楽による 健康増進、子供の健全 育成	3
11/18	1フ ミュージックサポート スタジオ	1	4	フラの動きを使った有酸素運動 及びリズムトレーニング	健康増進、体力強化、 免疫力強化による シニアの為の身体機能向上	3
12/24	1フ ミュージックサポート スタジオ	3	10	リズムトレーニング及びフラダンス、 音に合わせてストレッチ、発表の場、 クリスマス衣装、打楽器リハー	体を動かす音楽による 健康増進、自信の向上等 子供の健全育成	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

運動やコミュニケーションをする機会が減っている現代において、市民が元気になる音楽とダンスの活動を取り入れる事ができた。音楽を使い、体を動かす効果を市民に実感してもらう事により、希望を叶えてもらう事ができた。