

公益活動報告書（市民活動実績報告書）（令和5年度分）

（宛先）岡崎市長

令和6年4月24日

団体名 ふれあいリズムとダンスの会

代表者 三津沢 信

構成員 29人 （※令和6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って体を動かすダンスを取り入れた「体を動かす運動」により、市民の健康増進（主に認知症予防、体力強化、自律神経改善など）を図り、ダンスや音楽をきっかけ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するための活動を、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<br>又は期間 | 場 所                       | 公益※1を受けるのは<br>誰（何）か | 受益者数 |      | 活 動 内 容                                       | 公益を受けるものに<br>どのような効果があったか                      |
|-------------|---------------------------|---------------------|------|------|---|--|
|             |                           |                     | 会員以外 | 会員※2 |   |  |
| 5/12        | 17"<br>ミュージック<br>サポートスタジオ | 一般市民<br>会員          | 1    | 4    | リズムトレーニング及び<br>フラダンス。音に合わせて<br>ストレッチ、体幹トレーニング | 健康増進、体力強化、<br>腕力強化によるシニアの<br>為の身体機能向上          |
| 5/13        | 17"<br>ミュージック<br>サポートスタジオ | 一般市民<br>会員          | 2    | 8    | リズムトレーニング及び<br>フラダンス。音に合わせて<br>ストレッチ、リズム遊び    | 体を動かす音楽による<br>健康増進、自信育成、<br>協同性の育成、子供の健全<br>育成 |
| 6/9         | 17"<br>ミュージック<br>サポートスタジオ | 一般市民<br>会員          | 2    | 3    | リズムトレーニング及び<br>フラダンス。フラの動きを<br>取り入れた有酸素運動     | シニアの為の身体機能向上、<br>腕力強化によるトレーニング                 |
| 6/23        | 17"<br>ミュージック<br>サポートスタジオ | 一般市民<br>会員          | 2    | 9    | リズムトレーニング及び<br>フラダンス。音に合わせて<br>ストレッチ          | 体を動かす音楽による健康<br>増進、親子のふれあい、<br>子供の健全育成         |
| 10/13       | 17"<br>ミュージック<br>サポートスタジオ | 一般市民<br>会員          | 2    | 8    | リズムトレーニング及び<br>フラダンス。音に合わせて<br>ストレッチ及び10分の仮   | 体を動かす音楽による<br>健康増進、子供の健全<br>育成                 |

※1 **公益** 市に登録した分野での活動で、広く市民社会一般にもたらされる利益（公益が団体や、その構成員や会員に対してもたらされる活動は、公益活動には当たりません。）

※2 **会員** 構成員であるなしに関わらず、公益の提供者として会の活動に参加する人  
 ☆記載欄が足りない場合は、別紙を添付する形で構いません。

■ 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やる事ができた。中でも協同性や自信の育成もできた。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、希望を持ってもらうことができた。

裏面の自己診断チェックリストをご確認ください。