

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2月4日

団体名 爽活クラブ

代表者 三浦真紀子

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。  
 自分の体を意識しながら全身を鍛える健康体操をインフォにより、市民の健康増進  
 体カ向上を促進し、更に健康意識を高めていくと共にコミュニケーションの場  
 とし市民の仲間づくりや高齢者の生理的負担を軽減することを目的とする。

※1 団体の活動記載内容を一般に公開するかどうか、同意の活動をしましたか。(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
4月16日 (火)	なごみん	岡崎市 市民の健康づくりを 通じ活カある 社会の実現に寄与	健康に関 話をしながら 全身を鍛える 体操をし	自分の体が動か せ喜びを 考えながら健康と何か?を 考えたり時間としてもらう。
7月23日 (火)	"	"	自分の体変化 に気がつき	体を動かす大切さを共感 して頂くことで"日常生活で"
9月10日 (火)	"	"	身体の使い方を 日常に取り入	身をつけて下さる方が増えて 外出することを楽しんでいる方が 増えてい。参加者の年齢も
12月24日 (火)	"	"	指導をする 健康意識の向上	話が他者への良い刺激になり コミュニケーションの機会が広がっている。

\*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。

健康増進、体カ向上、健康意識が高まり、コミュニケーションの場が  
広がり市民の笑顔が増えた。

■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 ← ③ 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。

体を動かした方が良いと分かっているも何をしたら良いか分からない方が体を動か  
ながら自分の年齢も交えて話すとコミュニケーションの場として広がっている。  
健康維持をし自ら動き、社会参加することで市民の活力を維持する為にも  
不可欠である為、岡崎市民の公益小生に貢献できる。