

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21日

団体名 Dance with WAVE

代表者 牧 勝

構成員 7 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。

岡崎市民およびその周辺に在住の子供から高齢者まで、性別や国籍を問わず、また障害の有無にも関わらず、多様性を認め合い、有酸素運動としてのダンスやヨガ、整体としてのヨガさらには栄養指導やけが防止の勉強会をすること、安心して健康保持・増進を図ることを目的としています。

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			
4月～7月 毎週土曜	みらさきかん	平均 3人	平均 8人	エアロビクスの動きを使った有酸素運動及び筋力トレーニング	定期的に運動する習慣が付き、体力維持につながった。	① ③
5月3日	みらさきかん	10人	15人	活動2周年記念イベントとしてのダンスエアロ	子供から高齢者まで多くの方に参加して交流の輪が広がった。	① ③
10月～ 毎週月曜	りぶり	平均 8人	平均 15人	軽快な音楽に合わせた有酸素運動としてのヨガやダンスと体を整えるためのヨガ	運動習慣が身に付き健康保持・増進につながった。	① ③
12月～ 偶数月の 第2日曜	りぶり	平均 15人	平均 15人	体を柔軟にし体調を整えるためのヨガと初歩的なダンス	初心者でも参加でき体が柔らかく、血行が良くなり、心身が軽やかになった。	① ③
11月～ 不定期	悠紀の里	平均 10人	平均 12人	ラテンミュージックに合わせた有酸素運動としての中級ダンスとストレッチヨガ	ダンス経験者がスキルアップでき、さらなる体力増進につながった。	① 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。口コミ等で、健康保持・増進に関心のある会員以外の参加者が増え、年齢・性別・国籍・障害の有無を越え、多様性を認め合う我々の活動が理解され、ダンスやヨガ等スポーツを通じて、市民の方々の健康管理向上に貢献できたから。