

## 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2月25日

団体名 岡崎フレイル予防の会

代表者 石川 光里

構成員 5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。

体操、ヨガを通して肩こり腰痛などを解消し、加齢による筋力低下を予防し、交流の場を提供する。

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			
5月 5日	東部地域 交流センター	30	4	肩こり、腰痛の予防、 解消を目的とした体操	身体のこりが ほぐれ、軽減した。	
8月 30日	北部地域 交流センター	40	2	筋肉低下による 転倒を防ぐヨガをした。	トレーニングの やり方を学べた	
1月 24日	北部地域 交流センター	45	5	身体をほぐし 呼吸法で心を整えた	ゆっくりとした 呼吸で、心身に 安定した。	

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

老若男女の方が参加し、活動を続けることにより  
健康への理解が深まり、意識が高まったと感じたため。