

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3月2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。

一般市民を対象にヨガなどの体操を行い、健康の維持、増進を図る。

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 又は期間	場 所	公益※1を受けるのは 誰（何）か	受益者数		活 動 内 容	公益を受けるものに どのような効果があったか
			会員以外	会員※2		
R5 4.17	岩津学区 市民ホール	一般市民	19人	3人	呼吸法や ストレッチを 行った。	血流が良くなり バの安定に繋がった。
R5 6.13	なみん	〃	20人	4人	ストレッチホール (貸し出しあり)で ストレッチを行った。	ケガを予防する 柔らかい身体作りをした。
R5 8.22	なみん	〃	20人	4人	やさしいヨガで 全身をほぐした。	肩こり、腰痛の 予防に繋がった。
R5 11.22	やはぎ館	〃	11	5人	骨カトレーニング をとり入れた 体操を行った。	血流が良くなり 筋肉量を増 やした。

※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も構いません。

■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

- ・市民が適度な運動をすることで、自身のリフレッシュを図り、引きこもりによる孤立を
防ぐことに繋がったため。
- ・腰痛や肩こりを防ぎ、通院する回数を減らせたため。

裏面の自己診断チェックリストをご確認ください。