

公益活動報告書(市民活動実績報告書)(令和7年度)

(宛先)岡崎市長

令和8年3月7日

団体名 岡崎フレイル予防の会

代表者 石川 光里

構成員 7 人(※令和8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。

「治療より予防」をモットーに、ストレッチ、筋トレ、呼吸法を通してバと身体を健康に保ち、コミュニケーションの場を提供する

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、今年度はどのよう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	公益を受けた ものは?	受益者 (会員以外) 人数※1	活動内容
5/13 (火)	なごみん	市民の方々	45人	ゆっくりとした呼吸や ヨガでバと身体を整えた
8/3 (日)	よりなん	"	7人	肩こり腰痛予防のための ストレッチとほぐしをした
11/19 (木)	やはぎかん	"	10人	ストレッチ、簡単な筋トレ をして体力増強した
2/17 (水)	なごみん	"	52人	寒くて固まっている首や肩を ほぐして血流をUPした

※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。

定期的に身体を動かし、他者とコミュニケーションをとることによって
フレイル(寝たきりの1歩手前)状態を予防できた。

■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 ← (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。

岡崎市民の方が誰でも気軽に参加できる内容であり、
主に中高年の方の健康増進と孤立防止に効果が高いと実感した。