

第 24 回 定期総会 議案書

日時 2025 年 6 月 15 日(日) 午前 10 時～

場所 岩手&オンライン

次第

1. 開会のことば
2. 理事長あいさつ
3. 議長選出
4. 議事
 - 第 1 号議案 令和 6 年度(2024 年度) 事業報告承認・決算報告の件
 - 第 2 号議案 令和 7 年度(2025 年度) 事業計画(案)承認・予算(案)承認の件
5. 議長解任
6. 閉会のことば

2024年度の事業報告書

2024年4月1日から 2025年3月31日まで

認定特定非営利活動法人日本ヨガ連盟

1 事業の成果

- ・おかげさまで、新理事による新しい体制がはじまり、まだ不慣れなところがありますが、だんだんと活動を充実させる体制になってきました。
- ・3年続いたパンデミックも終わり、2024年度は、それぞれのエリアでの養成講座も復活し、受講人数が少ないながらも5回開催することができました。
- ・広報活動では、SNS（フェイスブック、インスタグラムなど）を使いより充実させました。だんだん改善もすすみ、今後、さらにより効率的な広報活動になっていくと思われます。
- ・定期総会後の一般公開講座は、『セロトニンウォーキング×ヨガ』をテーマに、『クアオルト健康ウォーキング』の魅力をご紹介しました。また、トレーニングキャンプでは「健康ウォーキングヨガインストラクター養成講座」が開催され、日本ヨガ連盟の健康ウォーキングへの社会貢献の体制をスタートすることができました。
- ・昨年発生した自然災害に対して、迅速な被災地支援活動をすることができました。能登半島地震に対しては、たくさんの方々のご協力のおかげで義援金を無事送ることができました。また、あらたに発生した大船渡山林火災に対しても義援金受付を開始しました。能登半島地震や大船渡山林火災で被災された方々に心よりお見舞いを申し上げます。
- ・今後は、さらに健康増進支援活動がより充実できるよう工夫をしていく所存です。

2 事業の実施に関する事項

(1) 特定非営利活動に係る事業

事業名 (定款に記載した事業)	具体的な事業内容	実施日時	実施場所	従事者の人数	受益対象者数	事業費の金額 (千円)
ヨガの巡回講習事業	ヨガ講師の派遣 高齢者の福祉増進、児童または青少年の健全な育成、社会の健全な発展を目的としてヨガを伝える	通年	各エリア	48	6,093	2,813
ヨガの指導者の人材育成事業	・オプション講座開催 ・レベルアップ講座開催 ・ヨガインストラクタートレーニングキャンプ ・ヨガインストラクター養成講座・資格取得試験	通年 10月 5,11月開催	各エリア 各自宅 静岡 録画視聴 各エリア	4 2 3 30	8 25 14 11 13	2,707
ヨガ等による健康増進のための調査・研究事業	・ギャンブル依存症更生施設セミナー参加	11月		1		1.8
官公庁等からヨガの受託事業	なし					31
広告活動事業	・広報誌復活 ・SNS活用（FB、インスタ）エリア毎に発信 ・本部 FB 運用再開	通年				2

ヨガ等による 地域貢献事業	・「セロトニンウオーキング×ヨガ」講演会 講師：有田秀穂博士/大城孝幸氏 ・定例会・勉強会	6月 通年	オンライン 録画視聴 各エリア	3 11	21 22 74	39 53
被災地復興支 援活動事業	・義援金石川県へ「令和6年度能登半島地震災 害義援金」210,000円 ・大船渡山林火災 義援金受付開始 (2025年度5月まで受付)	5月 1～3 月			25 21	

ヨガの巡回講習事業

ヨガの巡回講習(講師依頼活動)、健康増進支援

巡回講習



活動報告：長期契約先での活動と昨年度に引き続きご依頼をいただいた活動が半数以上を占めました。
 関東、岩手、関西ではホームページからのお問い合わせにより新しい依頼元との契約が成立しました。
 担当できる講師が見つからず、お断りするケースが、昨年度に続きありました。
 活動に参加いただいた人数は前年度より約100名増加しました。

□ヨガの巡回講習

事業概要

法人全体の社会からの認知度、成績表

当法人主催ヨガインストラクター養成講座を修了し資格認定を受けた会員が高齢者の福祉増進、児童または青少年の健全な育成、地域社会の健全な発展を目的としてヨガを伝える活動

活動先一覧

都道府県	派遣依頼元・契約先名	実施日時	受益対象者	参加人数
岩手	盛岡医療生活協同組合メディカルフィットネス LaLa	通年	成人・高齢者	2804
岩手	岩手町役場健康福祉課 国保ヘルスアップ事業	通年	成人・高齢者	679
岩手	特別養護老人ホーム 久慈平荘	通年	成人・高齢者	155
岩手	志戸平地区子供会	8/11	児童・成人	13
岩手	JA いわて中央都南支所	1/22	成人・高齢者	15
関東	一般社団法人東京グレイスロード	5～3月	成人	358
関東	アイペット損害保険株式会社	8～2月	成人	50
関東	バイエルホールディング株式会社	10/16、11/19	成人	22
関東	公益財団法人鉄道弘済会	11/18	成人	26
関東	アドソル日進株式会社	11/21	成人	17
関東	社会福祉法人つばみ会 滝野川北保育園	11/28	幼児・成人	24
関東	電源開発株式会社 原子力技術部 原子力土木室	11/29	成人	30
関東	所沢准看護学院	11～1月	成人	146
関東	母子生活支援施設のぞみ荘	2/20	成人	4
滋賀	蒲生野会プリズム	通年	障がい者	86
滋賀	竜王社会福祉協議会	通年	高齢者	35
滋賀	社会福祉法人湖北会 ライフ米原	通年	障がい者	199
滋賀	宗教法人本願寺 八幡別院	9～10月	成人	106
大阪	ミズノ株式会社	通年	成人	377
大阪	株式会社東大阪スタジアム	通年	成人	97
大阪	バイエルホールディング株式会社	10/24、11/21	成人	28
兵庫	スマリシケアライフ株式会社エレガノ摩耶	通年	高齢者	639
兵庫	久保みずきレディースクリニック	通年	妊婦	23
兵庫	三菱重工グループ労働組合連合会高砂地区本部	7/5	成人	9
奈良	自治労平郡町職員労働組合	7/10	成人	12
福岡	株式会社グロウプ アイルスポーツ豊前	通年	成人	139

計 6,093 人

□健康増進支援

会員の活動の場を広げる活動

活動報告：2024 年度活動なし

事業概要

ヨガによる健康増進、病気予防のための、場づくりのお手伝いを目的に活動。将来的にはヨガの巡回講習事業(講師依頼活動)の増加に寄与する

ヨガの指導者の人材育成事業

YouTube 視聴受講が可能となりました

ヨガインストラクター養成講座、ヨガインストラクター資格取得試験・資格認定、研修会

人材育成



□ヨガインストラクター養成講座・資格取得試験

社会のお役に立てるヨガインストラクターを育成する活動

事業概要

ヨガを通じて公益に資する健康支援を実践する指導者の育成を行う活動

事業名	活動報告
養成講座	第 102 回岩手開催 (5～9 月) 対面、オンライン 受講者 4 名
	第 103 回大阪開催 (5～9 月) 対面 受講者 3 名
	第 105 回岩手開催 (11～3 月) 対面 受講者 2 名
	第 106 回東京開催 (11～3 月) 対面 受講者 1 名、再受講者 1 名
	第 108 回福岡開催 (11～4 月) 対面 受講者 2 名
	最低催行人数に達せず、開講できないエリアもありました。実施した回では、受講生から、受講して良かった、これからもヨガを学んでいきたいと感想をいただきました。
資格取得試験	第 35 回資格取得試験を 11 月 10 日に実施し、受験生全員合格いたしました。7 名

総受講者数
977 名

□トレーニングキャンプ

ヨガインストラクターの専門的な知識を育成する活動

事業概要

養成講座を指導するインストラクターは資質向上の為に受講必須テーマに応じた専門資格の授与

日時 10 月 27 日～29 日

場所 静岡県伊豆河津町 いりあい村

主な研修内容

- ・研修会 (オプション講座)：健康ウォーキングヨガインストラクター養成講座
- ・講座：認知症についての学び
- オンライン受講 (当日の録画を YouTube 視聴) 開催

参加者数
14 名

デジタルバッジ発行数
21 名分

修了証発行数
1 名分

オンライン参加者
11 名

2025 年 3 月末現在累計

□研修会 (オプション講座)

ヨガインストラクターの専門的な知識を育成する講座

事業概要

会員 (ヨガインストラクター資格保持者) 向けの 1 デイ (6 時間) の研修資格取得制度：デジタルバッジ授与、または修了証の発行

事業名	活動報告
メンタルヘルスサポートヨガインストラクター養成講座	・ 4/28 (滋賀エリア) 受講者 3 名 ※「マインドフルネスの脳科学と実践」は講師とオンラインで開催 ・ 11/2 (関東エリア) 受講者 4 名 ※講義は 2023 トレーニングキャンプの録画を活用 ・ 3/15 (岩手エリア) 受講者 5 名 再受講 3 名 ※福岡会員オンライン参加

□研修会（レベルアップ講座）

正会員または賛助会員の資質向上、フォローアップの為の講座

事業概要

会員、一般向けの2時間講座 ※一般の方は賛助会員へ研修会（オプション講座）と併合開催または単体開催の2形式

事業名	活動報告
マインドフルネスの脳科学と実践	4/28 滋賀で行ったメンタルヘルスサポートヨガインストラクター養成講座の「マインドフルネスの脳科学と実践」を録画。 YouTube 視聴受講者 1 名
高齢者向けの教室プログラム	10/5 岩手に山田晃ヨガアドバイザーをお招きし、対面・オンラインで行った講座を録画。 10/5 受講者 20 名 YouTube 視聴受講者 4 名

官公庁等からのヨガ受託事業

事業運営受託

活動概要



事業概要

自治体あるいは公益団体などからの事業運営を受託する活動

活動報告：なし

広報活動事業

インターネットを通じた情報発信(ホームページの運営)、ツール(リーフレット・DVD・広報誌・オリジナルTシャツなど)を使用したPR、公的機関などの団体登録

公的機関



会員向け



会員専用



事業概要

事業活動の報告や周知を行い、当法人の趣旨にご賛同いただく。他団体との協同を図る活動

活動報告：

- ① ホームページにて活動報告や会員向けの情報発信。
- ② SNS 活用（FB， インスタグラムを開設）し、各エリアのより細かな活動状況を広報。
- ③ 本部 FB 運用再開。
- ④ 広報誌復活させ、事業活動で配布、活動 PR。
- ⑤ 会員向けにメールマガジンの定期配信。（年 8 回）

連盟 Facebook



関東エリア Instagram



大阪エリア Instagram



滋賀エリア理事 個人 Instagram



岩手エリア Instagram



ヨガ等による地域貢献活動事業

本部活動、エリア活動、個人活動、ロコモケアメイト養成講座の企画運営

□本部活動



事業概要

理事会の承認により本部の事業として全国で実施する活動

活動報告：「定期総会後の一般公開講座では、『セロトニンウォーキング×ヨガ』をテーマに、ヨガの呼吸法を取り入れた『クアオルト健康ウォーキング』の魅力について、有田秀穂博士と日本クアオルト研究所代表の大城孝幸氏にご解説いただきました。」

当日参加者 21 名、録画視聴 21 名（2025.3月末現在）

□エリア活動

事業概要

地域社会のニーズに対しその地域のエリア会員が社会貢献に関わる企画運営する活動

エリア活動のバロメーター

活動報告：

- ① 総会やトレキャンの報告。
- ② 指導員のレベルアップ又は地域・社会貢献やイベントを企画、計画に向けた勉強会。
 - ・会員の意見交換や交流会を行うことで、ヨガ指導者としての自覚、自信、興味を持ってもらう。

[イベント型] エリア・グループ主体で行うヨガのイベント
開催なし

[定例会型]

実施日時	実施場所	活動テーマ	参加人数
4/14	福岡	2024 年度の活動予定、指導のレベルアップ勉強会	10
4/20	関東	ヨガを通しての社会貢献活動の確認と今後の活動にむけた勉強会	9
6/16	福岡	総会及び一般公開講座終了後のディスカッション	7
6/30	大阪	オフィスヨガ勉強会、会員の交流	15
11/17	大阪	マインドフルネスヨガ勉強会、トレーニングキャンプ報告	9
12/1	福岡	トレーニングキャンプ報告、計画中の企画実施について	7
12/14	岩手	2024 年度活動報告、2025 年度活動予定、意見交換会	17

□ロコモケアメイト養成講座

事業概要

ロコモケアメイトが開催するロコモケアメイト養成講座の企画運営する活動

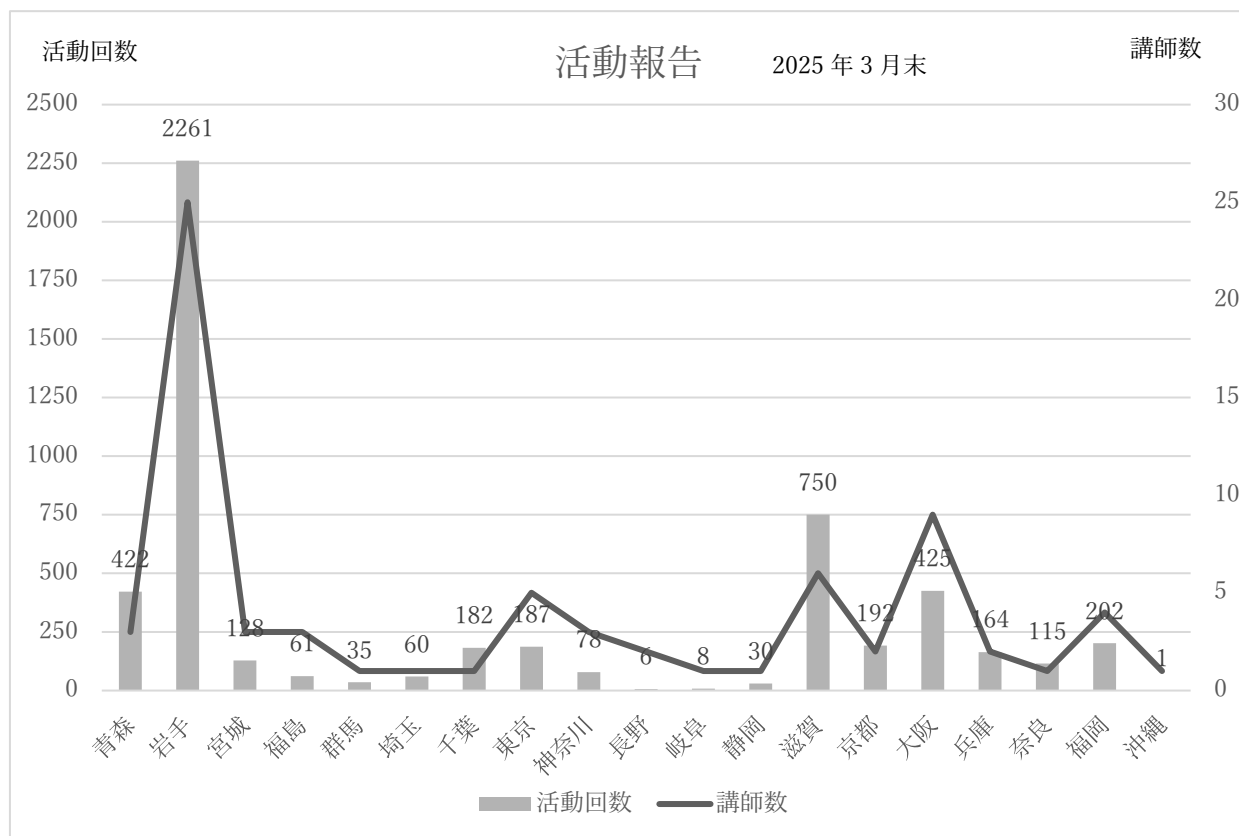
ロコモケアメイト 10000 人普及プロジェクト

活動報告：ヨガインストラクター養成講座にて開催されました。

実施日時	実施場所	対象	参加人数
7/21	岩手	ヨガインストラクター養成講座受講生	4
7/28	大阪	ヨガインストラクター養成講座受講生	3
1/19	岩手	ヨガインストラクター養成講座受講生	2
2/2	東京	ヨガインストラクター養成講座受講生、再受講生	2
2/9	福岡	ヨガインストラクター養成講座受講生	2

ロコモケア
メイト数
1,436 名

2025 年 3 月末現在累計



ヨガ等による健康増進のための調査及び研究事業

クアオルト健康ウォーキングでのヨガのサポート、ロコモケアメイト 10000 人普及プロジェクト、子どもの健全な育成のための調査・研究など

活動概要



事業概要

ヨガ等による健康増進を目的としたアンケート調査とその公表、他団体との情報交換や収集などを行う

事業名	活動報告
ギャンブル依存症更生施設	セミナー参加 報告とヒアリング

ヨガ等による被災地復興支援活動事業

国内の被災地における復興支援活動

活動報告： 義援金

- ・石川県へ「令和 6 年度能登半島地震災害義援金」210,000 円 25 件
- ・大船渡山林火災 義援金受付(3 月末現在) 21 件

3 総会に関する事項

第 23 回定期総会 令和 6 年 6 月 16 日 岩手 & オンライン

4 理事会に関する事項

第 1 回	令和 6 年 3 月 19 日	Zoom 会議
第 2 回	令和 6 年 5 月 28 日	Zoom 会議
第 3 回	令和 6 年 6 月 16 日	Zoom 会議
第 4 回	令和 6 年 7 月 17 日	Zoom 会議
第 5 回	令和 6 年 10 月 26 日	静岡県いりあい村
第 6 回	令和 6 年 12 月 18 日	Zoom 会議
第 7 回	令和 7 年 3 月 4 日	Zoom 会議

5 会員に関する事項

(2025 年 3 月 31 日現在)

正会員： 144 名 賛助会員： 46 名 学生会員： 0 名

2024年度 貸 借 対 照 表

特定非営利活動法人 日本ヨガ連盟		[税込] (単位 : 円)	
全事業所		2025年 3月31日 現在	
《資産の部》			
【流動資産】			
（現金・預金）			
小口 現金	24,279		
普通預金	26,565,980		
現金・預金 計	26,590,259		
（棚卸資産）			
貯 蔵 品	1,883,011		
棚卸資産 計	1,883,011		
（その他流動資産）			
前払 費用	200,000		
その他流動資産 計	200,000		
流動資産合計		28,673,270	
【固定資産】			
（有形固定資産）			
什器 備品	131,811		
有形固定資産 計	131,811		
（無形固定資産）			
ソフトウェア	1,001,178		
無形固定資産 計	1,001,178		
（投資その他の資産）			
敷 金	5,000		
投資その他の資産 計	5,000		
固定資産合計		1,137,989	
資産合計			29,811,259
《負債の部》			
【流動負債】			
前 受 金	568,500		
預 り 金	29,416		
流動負債合計		597,916	
負債合計			597,916
《正味財産の部》			
前期繰越正味財産		29,252,226	
当期正味財産増減額		△ 38,883	
正味財産合計			29,213,343
負債及び正味財産合計			29,811,259

財 産 目 録			
特定非営利活動法人 日本ヨガ連盟		[税込] (単位 : 円)	
全事業所		2025年 3月31日 現在	
《資産の部》			
【流動資産】			
(現金・預金)			
小口 現金	24,279		
盛岡	(24,279)		
普通預金	26,565,980		
UFJ江坂110	(25,603,484)		
ゆうちょ300	(461,491)		
ゆうちょ当座	(270,806)		
PayPay	(230,199)		
現金・預金 計	26,590,259		
(棚卸資産)			
貯 蔵 品	1,883,011		
ミニハンドブック	(55,902)		
教科書	(209,622)		
養成講座テキスト	(120,742)		
D V D総合版	(82,800)		
D V D症状別	(18,600)		
Tシャツ	(35,010)		
ロコモ予防ヨガ体操	(20,391)		
新養成講座テキスト	(1,339,944)		
棚卸資産 計	1,883,011		
(その他流動資産)			
前払 費用	200,000		
その他流動資産 計	200,000		
流動資産合計		28,673,270	
【固定資産】			
(有形固定資産)			
什器 備品	131,811		
有形固定資産 計	131,811		
(無形固定資産)			
ソフトウェア	1,001,178		
無形固定資産 計	1,001,178		
(投資その他の資産)			
敷 金	5,000		
投資その他の資産 計	5,000		
固定資産合計		1,137,989	
資産合計			29,811,259
《負債の部》			
【流動負債】			
前 受 金	568,500		
正会員会費	(198,000)		
賛助会員会費	(57,000)		
資格登録	(264,000)		
研修会	(49,500)		
預 り 金	29,416		
源泉所得税	(14,016)		
住民税	(3,400)		
連盟寄付金	(12,000)		
流動負債合計		597,916	
負債合計			597,916
正味財産			29,213,343

活 動 計 算 書			
		[税込] (単位 : 円)	
特定非営利活動法人 日本3ガ連盟		自 2024年 4月 1日 至 2025年 3月31日	
【経常収益】			
【受取会費】			
正会員受取会費	876,000		
賛助会員受取会費	144,000	1,020,000	
【受取寄付金】			
受取寄付金	789,280		
被災地寄付金	(135,000)		
連盟寄付金	(654,280)	789,280	
【事業収益】			
巡回講習収益	3,535,180		
資格認定収益	978,000		
資格登録	(978,000)		
地域貢献収益	206,300		
人材育成収益	3,729,441		
養成講座費 (事業)	(2,690,400)		
指導者養成その他	(12,073)		
研修会	(1,026,968)	8,448,921	
【その他収益】			
受取 利息	12,179		
雑 収 益	238,804	250,983	
経常収益 計			10,509,184
【経常費用】			
【事業費】			
(人件費)			
臨時雇賃金 (事業)	4,135,185		
講師手当	(4,135,185)		
人件費計	4,135,185		
(その他経費)			
諸 謝 金 (事業)	55,685		
印刷製本費(事業)	13,600		
旅費交通費(事業)	587,872		
養成講座費 (事業)	107,578		
通信運搬費(事業)	19,869		
広告宣伝費 (事業)	11,458		
地代 家賃(事業)	338,840		
減価償却費(事業)	255,620		
保 険 料(事業)	3,640		
支払手数料(事業)	116,117		
支払寄付金 (事業)	210,000		
雑 費(事業)	314		
その他経費計	1,720,593		
事業費 計		5,855,778	
【管理費】			
(人件費)			
給料 手当	2,515,995		
基本給	(2,515,995)		
法定福利費	320,286		
雇用保険	(22,600)		
社会保険料	(297,686)		
人件費計	2,836,281		
(その他経費)			
印刷製本費	6,190		
旅費交通費	210,616		
通信運搬費	162,128		
消耗品 費	64,652		
修 繕 費	7,700		
業務委託費	264,000		
地代 家賃	438,100		
広告宣伝費	4,390		
減価償却費	111,532		
諸 会 費	16,000		
租税 公課	7,100		
支払手数料	545,350		
支払 寄付金	7,100		
その他	(500)		
その他補助	(6,600)		
雑 費	11,150		
その他経費計	1,856,008		
管理費 計		4,692,289	
経常費用 計			10,548,067
当期経常増減額			△ 38,883
【経常外収益】			
経常外収益 計			0
【経常外費用】			
経常外費用 計			0
税引前当期正味財産増減額			△ 38,883
当期正味財産増減額			△ 38,883
前期繰越正味財産額			29,252,226
次期繰越正味財産額			29,213,343

財務諸表の注記

特定非営利活動法人 日本ヨガ連盟

2025年 3月31日 現在

【重要な会計方針】

財務諸表の作成は、NPO法人会計基準（2010年7月20日 2017年12月12日最終改正 NPO法人会計基準協議会）によっています。

【事業費の内訳】

[税込] (単位: 円)

事業費区分は以下の通りです。

科目	巡回講習事業	人材育成事業	調査研究事業	受託事業	地域貢献活動事業	被災地復興支援活動事業	合計
(人件費)							
臨時雇賃金(事業)	2,643,585	1,457,000		31,600	3,000		4,135,185
講師手当	(2,643,585)	(1,457,000)		(31,600)	(3,000)		(4,135,185)
人件費計	2,643,585	1,457,000	0	31,600	3,000	0	4,135,185
(その他経費)							
諸謝金(事業)					55,685		55,685
印刷製本費(事業)		13,600					13,600
旅費交通費(事業)	141,558	443,534	1,820		960		587,872
養成講座費(事業)		107,578					107,578
通信運搬費(事業)	2,075	16,464			1,330		19,869
広告宣伝費(事業)					11,458		11,458
地代家賃(事業)	26,400	297,933			14,507		338,840
減価償却費(事業)		255,620					255,620
保険料(事業)		3,640					3,640
支払手数料(事業)		110,825			5,292		116,117
支払寄付金(事業)						210,000	210,000
雑費(事業)		314					314
その他経費計	170,033	1,249,508	1,820	0	89,232	210,000	1,720,593
合計	2,813,618	2,706,508	1,820	31,600	92,232	210,000	5,855,778

【使途が制約された寄付金】

[税込] (単位: 円)

内容	期首残高	当期増加額	当期減少額	期末残高	備考
能登半島地震義援金	210,000	0	210,000	0	2024年4月寄付
大船渡山林火災寄付金	0	135,000	0	135,000	2025年5月寄付予定
合計	210,000	135,000	210,000	135,000	

【固定資産の増減内訳】

[税込] (単位: 円)

科目	期首取得価額	取得	減少	期末取得価額	減価償却累計額	期末帳簿価額
(有形固定資産)						
什器備品	0	243,343	0	243,343	△ 111,532	131,811
(無形固定資産)						
ソフトウェア	1,278,100	0	0	1,278,100	△ 276,922	1,001,178
敷金(駐車場)	5,000	0	0	5,000	0	5,000
合計	1,278,100	243,343	0	1,521,443	△ 388,454	1,132,989

監査報告書

令和7年4月24日

認定特定非営利活動法人 日本ヨガ連盟
理事長 駒野 宏人 様

監事 野田信雄 印

私は、特定非営利活動促進法第18条に基づき、2024年度（2024年4月1日から2025年3月31日まで）の特定非営利活動法人日本ヨガ連盟の業務及び会計監査を実施いたしました。

【監査内容】

- ・業務監査（理事の業務執行の状況に関する監査）

理事会他の会議に出席し、必要と認める場合には質問を行い、意見を表明した。

- ・会計監査

財産の実在性を中心に、帳簿、証拠書類の閲覧、照合、質問等を行った。

【監査結果】

当法人の業務は法令及び定款に基づき適正に執行され、会計処理は、NPO法人会計基準及び一般に公正妥当と認められる会計の方法によって適正に処理されているものと認めます。

ここに、私は、上記期間に関わる事業報告書が、同法人の業務執行の状況を示し、計算書類が、2025年（令和7年）3月31日における財産の状況を適正に表示しているものと認める。

以上

2025年度の事業計画書
2025年4月1日から2026年3月31日まで

認定特定非営利活動法人日本ヨガ連盟

1 事業実施の方針

各事業担当の理事の連携プレーが順調に稼働しはじめ、2025年度の理事会は以下の取り組みを実施したいと考えております。特に、今年度は、高齢化が進んでいる時代にむけて「認知症予防ヨガ」の実践を開始したいと考えております。

(1) 巡回講習

① 講師依頼活動

☆ 広報活動に力を入れる

新たに作成をした講師派遣専用パンフレットを、市町村の窓口などに置かせていただき、社会での認知度と講師派遣依頼の増加を図る。

☆ 新人インストラクターを積極的に派遣アシスタントとして同行し、派遣可能なインストラクターを育てる。

② 健康増進支援

☆ ここ数年活動していない健康増進支援の活動を活発化させる。

会員にこの事業について知っていただき、一般の方へ健康増進の為、場づくりのお手伝いを目的としたヨガ教室等を各エリアまたは個人で開催し、ヨガの普及と会員の活動の機会を増やす。

(2) 人材育成事業

① 養成講座開催（各エリア1回ずつ）。

② オプション講座開催(各エリア)。

☆ 健康ウォーキングヨガインストラクター育成

※活用について日本クアオルト研究所と話し合いすすめる。

☆ メンタルヘルス＋認知症予防

③ レベルアップ講座

☆ 「脳科学から学ぶ瞑想講座」4回シリーズ 講師：駒野宏人理事長

☆ 「アーユルヴェーダを生活に生かす」 講師：立花洋子ヨガアドバイザー

④ トレーニングキャンプ10月 神奈川県足柄下郡湯河原町

(3) 地域貢献活動事業

① 2025年度、一般公開講座を開催。※総会后講演会

☆ 「老化の科学を知って健康に老いよう～高齢社会・AI時代に必要なヨガ～」

講師：駒野宏人理事長

☆ ストレス緩和に役立つ脳科学 講師：駒野宏人理事長

② 各エリア定例会開催推進

☆ 各エリアにて地域貢献のためのイベント企画を奨励

(4) 官公庁等からヨガの受託事業

- ① 2026 公募に向けての情報収集
- ② 各エリアで自治体と繋がる

(5) 被災地支援事業

- ① 大船渡山林火災義援金活動の継続（募集締切：5 月末）
- ② 能登地震復興支援活動ヨガイベント開催
☆昨年度の義援金活動に続き、今年度は様子をみながら 10 月以降の講師派遣活動として、能登地震の被災者の健康支援に向けて準備をはかる。
- ③ 講師派遣活動 被災地での活動については、引き続き被災地の動向を見極めながら開始。
- ④ みなし寄付への取り組み 能登の製品を販売か、能登の製品を使ったものをお土産にする。ヨガイベントを立ち上げ、一部義援金とする。

(6) 広報活動事業

- ① HP リニューアル
- ② ヨガイメント時にて無料の範囲内一部分インスタライブ配信
- ③ ホームページ、メールマガジン、公的機関への団体登録、メディア監修
各エリアによる SNS 発信、投稿
- ④ 寄附返礼品の YouTube「睡眠について」寄附領収書にリンク掲載
- ⑤ 期間限定企画 会員、賛助会員向けの「ヨガの相談窓口の開設」会員ホームページに 6,7 月募集。

(7) ヨガ等による健康増進のための調査・研究事業

「クアオルト健康ウォーキングでのヨガのサポート」健康ウォーキングイベントを実施し、どのようなヨガ内容でどのような効果があったかをデータを収集 日本クアオルト研究所と情報共有する

会員として行う活動サイクルについてはホームページを参照。



2 活動予定

※ 2025/3/31 現在

	4 月	5 月	6 月	7 月	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月	定例会
本部		● エリアリーダー会議 ● インストラクター資格取得試験	● 総会・一般公開講座				● トレーニングキャンプ	● インストラクター資格取得試験					適宜理事会 開催
	オプション講座 健康ウォーキングヨガインストラクター研修会 メンタルヘルスサポートヨガ研修会 認知症予防ヨガ（仮）研修会 レベルアップ講座開催												
岩手			● 「朝活ヨガ〜みんなで一緒に外ヨガ体験〜 イベント実施			● 健康ウォーキングヨガインストラクター養成講座			● ヨガインストラクター養成講座				4,12 月
宮城													随時
関東			● 健康ウォーキングヨガインストラクター養成講座 メンタルヘルスサポートヨガインストラクター養成講座					● 健康ウォーキング 公園ヨガ	● ヨガインストラクター養成講座				7,8 月
			● マンスリーヨガ			● ヨガイベント（アロマバスソルト作り）							
滋賀								● ヨガインストラクター養成講座					6,9 月
			● メンタルヘルス WS			● 健康ウォーキングヨガインストラクター養成講座		● 【沖ヨガ修正法を学ぶ】講座 講師：北山佐和子先生					
大阪		● ヨガインストラクター養成講座									● メンタルヘルスサポートヨガインストラクター養成講座		7,11 月
福岡		● ヨガインストラクター養成講座											毎月
		● メンタルヘルスサポートヨガインストラクター養成講座											

<グループ活動> 青森、福島、オンライン

2025年度 活 動 予 算 書			
		[税込] (単位：円)	
特定非営利活動法人 日本ヨガ連盟			
【経常収益】			
【受取会費】			
正会員受取会費	804,000		
学生会員受取会費	0		
賛助会員受取会費	141,000	945,000	
【受取寄付金】			
受取寄付金	300,000	300,000	
被災地寄付金			
連盟寄付金			
【事業収益】			
巡回講習収益	3,888,500		
資格認定収益	966,000		
地域貢献収益	226,600		
受託事業収益	0		
人材育成収益	5,272,400	10,353,500	
養成講座費（事業）			
指導者養成その他			
研修会			
【その他収益】			
受取 利息	12,000		
雑 収 益	10,000	22,000	
経常収益 計			11,620,500
【経常費用】			
【事業費】			
（人件費）			
臨時雇賃金（事業）	4,945,085		
人件費計	4,945,085		
（その他経費）			
諸 謝 金（事業）	56,000		
印刷製本費(事業)	15,000		
旅費交通費(事業)	588,000		
養成講座費（事業）	108,000		
被災地復興支援（事業）	165,000		
通信運搬費(事業)	20,000		
消耗品 費(事業)	1,000		
広告宣伝費（事業）DVD	57,000		
地代 家賃(事業)	389,000		
減価償却費(事業)	255,620		
賃 借 料(事業)	0		
保 険 料(事業)	4,000		
租税 公課(事業)			
研 修 費（事業）ｸﾞﾚｯﾄ	0		
支払手数料(事業)	116,000		
支払寄付金（事業）	140,000		
雑 費(事業)	500		
その他経費計	1,915,120		
事業費 計		6,860,205	
【管理費】			
（人件費）			
給料 手当	2,604,000		
法定福利費	312,848		
人件費計	2,916,848		
（その他経費）			
印刷製本費	6,000		
旅費交通費	211,000		
通信運搬費	162,000		
消耗品 費	65,000		
修 繕 費	8,000		
業務委託費	264,000		
地代 家賃	438,000		
減価償却費	56,905		
広告宣伝費	10,000		
諸 会 費	0		
租税 公課	2,000		
支払手数料	545,000		
支払 寄付金	7,000		
雑 費	11,000		
その他経費計	1,785,905		
管理費 計		4,702,753	
経常費用 計			11,562,958
当期経常増減額			57,542
【経常外収益】			
経常外収益 計			0
【経常外費用】			
経常外費用 計			0
税引前当期正味財産増減額			57,542
当期正味財産増減額			57,542
前期繰越正味財産額			29,252,226
次期繰越正味財産額			29,309,768

認定特定非営利活動法人 日本ヨガ連盟 アドバイザー紹介

専門的知識や経験を有するアドバイザーとして当法人の事業の発展にご協力いただきます。

※敬称略・五十音順

<ヨガアドバイザー(会員)>

宇部実智子

立花洋子

龍村修

山田晃

<健康アドバイザー>

有田秀穂 セロトニン Dojo 代表

井上ウィマラ マインドフルライフ研究所オフィス・らくだ主宰

大城孝幸 日本クアオルト研究所 代表取締役

田賀智美 小児科専門医 / 医学博士

長田夏哉 田園調布 長田整形外科 院長

山本竜隆 朝霧高原診療所院長、昭和大学医学部客員教授、Wellness Union Alliance 代表

NPO 法人日本ヨガ連盟 定款

(目的)

第3条

この法人は、ヨガ等を通じて、幼児から高齢者など幅広い階層に対して、病気の予防と健康維持増進支援に関する事業及び指導者の資質向上と育成を図る事業を行い、社会の福祉に寄与することを目的とする。

(事業)

第5条

- 1 ヨガの巡回講習事業
- 2 ヨガの指導者の人材育成事業
- 3 ヨガ等による健康増進のための調査及び研究事業
- 4 官公庁等からのヨガの受託事業
- 5 広報活動事業
- 6 ヨガ等による地域貢献活動事業
- 7 ヨガ等による被災地復興支援活動事業