

国分寺市グループ・サークルPR用紙

★ こちらのページは、ご記入いただいたものをそのまま冊子と市ホームページに掲載いたします。ボールペン等でご記入ください。

活動内容		(例: 絵画, 健康体操など) 健康体操					
ふりがな		けんこうたいそう					
団体名		健康体操クラブ・もしまち					
会員数		14 人		発足年		2013 年	
活動内容	回数	(年)・月・週 44 回					
	週	毎週	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週
	曜日	(月)・火・水・木・金・土・日					
	時間帯	午前・午後 13 時 30 ~ 14 時 30					
	場所	もしまちプラザ					
2 活動時間帯がある場合	週	毎週	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週
	曜日	月・火・水・木・金・土・日					
	時間帯	午前・午後 時 ~ 時					
	場所						
入会条件		75歳以上の元気な方					
会費		¥ 1700 (月)・年・その他[]・なし					
入会金		¥ 500 ・なし					
ひとことPR (活動紹介)		75 歳位迄の膝や腰の痛くない方。やさしいエアロビクスと椅子での筋トレやストレッチの総合体操で健康寿命を延ばします。認知症予防にも効果的！体験 1 回は無料です。					

国分寺市グループ・サークルPR用紙

★ こちらのページは、ご記入いただいたものをそのまま冊子と市ホームページに掲載いたします。ボールペン等でご記入ください。

活動内容		(例: 絵画, 健康体操など) 健康体操				
ふりがな		けんこうたいそう				
団体名		健康体操クラブ・いずみ				
会員数		10 人	発足年	2002 年		
活動内容	回数	④年・月・週 44 回				
	週	④毎週	第1週	第2週	第3週	第4週 第5週
	曜日	月・火・水・木・④金・土・日				
	時間帯	午前・④午後 3 時 ~ 4 時				
	場所					
2 活動時間帯がある場合	週	毎週	第1週	第2週	第3週	第4週 第5週
	曜日	月・火・水・木・金・土・日				
	時間帯	午前・午後 時 ~ 時				
	場所					
入会条件		70才以上の方				
会費		¥ 1700 ④月・年・その他[]）・なし				
入会金		¥ 500 ・ なし				
ひとことPR (活動紹介)		70 歳までの膝や腰の痛くない方。筋トレと有酸素運動を同時に行うやさしいエアロとストレッチの総合体操。なるべく早く始めると、いつまでも若くいられます。 体験 1 回は無料です。				

国分寺市グループ・サークルPR用紙

★ こちらのページは、ご記入いただいたものをそのまま冊子と市ホームページに掲載いたします。ボールペン等でご記入ください。

活動内容		(例: 絵画, 健康体操など) 健康体操					
ふりがな		けんこうたいそう					
団体名		健康体操クラブ 西町					
会員数		11人		発足年		2000年	
活動内容	回数	(年)・月・週 44回					
	週	毎週	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週
	曜日	月・火・水・木・金・土・日					
	時間帯	午前・午後 2時45分 ~ 3時45分					
	場所	西町プラザ					
2活動時間以上ある場合	週	毎週	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週
	曜日	月・火・水・木・金・土・日					
	時間帯	午前・午後 時 ~ 時					
	場所						
入会条件		町民の会員は					
会費		¥ 1700 (月) 年・その他[]・なし					
入会金		¥ 500 ・なし					
ひとことPR (活動紹介)		75歳位迄の膝や腰の痛くない方。やさしいエアロビクスと椅子での筋トレやストレッチの総合体操で健康寿命を延ばします。認知症予防にも効果的！体験1回は無料です。					

国分寺市グループ・サークルPR用紙

★ こちらのページは、ご記入いただいたものをそのまま冊子と市ホームページに掲載いたします。ボールペン等でご記入ください。

活動内容		(例: 絵画, 健康体操など) 健康体操					
ふりがな		けんこうたいそう かようにしまち					
団体名		健康体操クラブ 火曜(西町)					
会員数		14 人		発足年		2007 年	
活動内容	回数	(年)・月・週 44 回					
	週	(毎週)	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週
	曜日	月・(火)・水・木・金・土・日					
	時間帯	(午前)・午後 9 時半~10 時半					
	場所	西町地域センター					
2 活動時間以上ある場合	週	毎週	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週
	曜日	月・火・水・木・金・土・日					
	時間帯	午前・午後 時 ~ 時					
	場所						
入会条件		75才位まで					
会費		¥1,700(月・年・その他[]・なし					
入会金		¥ 500 ・ なし					
ひとことPR (活動紹介)		75 歳位迄の膝や腰の痛くない方。やさしいエアロビクスと椅子での筋トレやストレッチの総合体操で健康寿命を延ばします。認知症予防にも効果的！体験 1 回は無料です。					

国分寺市グループ・サークルPR用紙

★ こちらのページは、ご記入いただいたものをそのまま冊子と市ホームページに掲載いたします。ボールペン等でご記入ください。

活動内容		(例: 絵画, 健康体操など) 健康体操					
ふりがな		けんこうたいそう					
団体名		健康体操クラブ・ひかり					
会員数		15 人	発足年	2006 年			
活動内容	回数	年・月・週 4 回					
	週	毎週	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週
	曜日	月・火・水・木・金・土・日					
	時間帯	午前・午後 11 時30分 ~ 12 時30分					
	場所	第2体育室 ひかりポーター					
2 活動時間以上ある場合	週	毎週	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週
	曜日	月・火・水・木・金・土・日					
	時間帯	午前・午後 時 ~ 時					
	場所						
入会条件		70才迄の元気な方					
会費		¥ 1700 (月)・年・その他[]・なし					
入会金		¥ 500 ・ なし					
ひとことPR (活動紹介)		70 歳までの膝や腰の痛くない方。筋トレと有酸素運動を同時に行うやさしいエアロとストレッチの総合体操。なるべく早く始めると、いつまでも若くいられます。 体験 1 回は無料です。					

国分寺市グループ・サークルPR用紙

★ こちらのページは、ご記入いただいたものをそのまま冊子と市ホームページに掲載いたします。ボールペン等でご記入ください。

活動内容		(例: 絵画, 健康体操など)					
ふりがな		けんこうたいそう もよう					
団体名		健康体操クラブ・木曜ひかり					
会員数		／／人	発足年	2014 年			
活動内容	回数	年・月・(週) / 回					
	週	(毎週)	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週
	曜日	月・火・水・(木)・金・土・日					
	時間帯	(午前)・午後 11:30 時 ~ 12:30 時					
	場所	ひかりプラザ					
2 活動時間帯がある場合	週	毎週	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週
	曜日	月・火・水・木・金・土・日					
	時間帯	午前・午後 時 ~ 時					
	場所						
入会条件		70才以上の元気な方					
会費		¥ 1,700 (月)・年・その他[]・なし					
入会金		¥ 500 ・なし					
ひとことPR (活動紹介)		70 歳までの元気な方や病気や怪我後医師から運動を勧められている方。筋トレ、有酸素運動とストレッチの総合体操を健康運動指導士に個々人の安全に配慮した指導を行ってもらっています。体験 1 回は無料					

国分寺市グループ・サークルPR用紙

★ こちらのページは、ご記入いただいたものをそのまま冊子と市ホームページに掲載いたします。ボールペン等でご記入ください。

活動内容		(例: 絵画, 健康体操など) 健康体操					
ふりがな		ジリツセウカツダイショウ					
団体名		自立生活体操クラブ ひかり					
会員数		12 人	発足年	2019	年		
活動内容	回数	年・月・週 44 回					
	週	毎週	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週
	曜日	月・火・水・木・金・土・日					
	時間帯	午前・午後 10時 ~ 11時					
	場所	ひかりプラザ					
2 活動時間以上ある場合	週	毎週	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週
	曜日	月・火・水・木・金・土・日					
	時間帯	午前・午後 時 ~ 時					
	場所						
入会条件		なし					
会費		¥ 1,500 (月・年・その他[])・なし					
入会金		¥ 500 ・ なし					
ひとことPR (活動紹介)		健康寿命を延ばす体操を健康運動指導士が安全に楽しく行います。椅子からの立ち上がりや歩き方も練習します。要支援やフレイルの方でも医師の勧めがあれば何歳でも参加できます。体験1回は無料					

国分寺市グループ・サークルPR用紙

★ こちらのページは、ご記入いただいたものをそのまま冊子と市ホームページに掲載いたします。ボールペン等でご記入ください。

活 動 内 容		(例: 絵画, 健康体操など) 健康体操					
ふ り が な		ひかりせいこうたいしゅう					
団 体 名		自立生活体操クラブ・ひかりA					
会 員 数		13 人		発足年	2000 年		
活 動 内 容	回 数	年・月・週 4 回					
	週	毎週	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週
	曜 日	月・火・水・木・金・土・日					
	時間帯	午前・午後 9 時15分～ 10 時15分					
	場 所	ひかりスポーツセンター					
2 活 動 時 間 帯 上 有 る 場 合	週	毎週	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週
	曜 日	月・火・水・木・金・土・日					
	時間帯	午前・午後 時 ～ 時					
	場 所						
入 会 条 件		なし					
会 費		¥ 1,500 (月・年・その他[])・なし					
入 会 金		¥ 500 ・ なし					
ひとことPR (活動紹介)		健康寿命を延ばす体操を音楽に乗せてイスやボールを使って楽しく行います。膝や腰の痛い方や高血圧など、多少の障がいがあっても医師の勧めがあれば入れます。何歳でも参加できます。体験 1 回は無料					

国分寺市グループ・サークルPR用紙

★ こちらのページは、ご記入いただいたものをそのまま冊子と市ホームページに掲載いたします。ボールペン等でご記入ください。

活動内容		(例: 絵画, 健康体操など) 健康体操					
ふりがな							
団体名		レリッせいやつたそん 自立生活体操クラブ・西町					
会員数		17 人	発足年	2000 年			
活動内容	回数	年・月・(週) / 回					
	週	(毎週)	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週
	曜日	月・火・水・(木)・金・土・日					
	時間帯	午前・(午後) 1:30時 ~ 2:30時					
	場所	西町プラザ					
2 活動時間帯がある場合	週	毎週	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週
	曜日	月・火・水・木・金・土・日					
	時間帯	午前・午後 時 ~ 時					
	場所						
入会条件		なし					
会費		¥ 1500 (月)・年・その他[]・なし					
入会金		¥ 500 ・ なし					
ひとことPR (活動紹介)		健康寿命を延ばす体操を音楽に乗せてイスやボールを使って楽しく行います。若いうちから始めると、いつまでも元気でいられます。好きなスポーツができなくなった方にも最適です。体験 1 回は無料					

国分寺市グループ・サークルPR用紙

★ こちらのページは、ご記入いただいたものをそのまま冊子と市ホームページに掲載いたします。ボールペン等でご記入ください。

活動内容		(例: 絵画, 健康体操など) 健康体操					
ふりがな		いりつせいの たいそう けいこうにしま					
団体名		自立生活 体操クラブ・月曜西町					
会員数		10人		発足年		2008年	
活動内容	回数	年・月・(週) / 回					
	週	(毎週)	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週
	曜日	(月)・火・水・木・金・土・日					
	時間帯	午前・(午後) 1時30～2時30分					
	場所	西町地域センター					
2活動以上時間帯がある場合	週	毎週	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週
	曜日	月・火・水・木・金・土・日					
	時間帯	午前・午後 時 ～ 時					
	場所						
入会条件							
会費		¥1500(月)・年・その他[]・なし					
入会金		¥500・なし					
ひとことPR (活動紹介)		健康寿命を延ばす体操を音楽に乗せてイスやボールを使って楽しく行います。膝や腰の痛い方や高血圧など、多少の障がいがあっても医師の勧めがあれば入れます。何歳でも参加できます。体験1回は無料					

国分寺市グループ・サークルPR用紙

★ こちらのページは、ご記入いただいたものをそのまま冊子と市ホームページに掲載いたします。ボールペン等でご記入ください。

活 動 内 容		(例: 絵画, 健康体操など) <u>健康体操</u>					
ふ り が な		<u>じり、せいが²たいそうくらぶ・きた²はら</u>					
団 体 名		<u>自立生活体操クラブ・北²原</u>					
会 員 数		<u>18 人</u>		発足年		<u>2001</u> 年	
活 動 内 容	回 数	年・ <u>(月)</u> ・ <u>(週)</u> <u>4</u> 回					
	週	<u>(毎週)</u>	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週
	曜 日	月・火・水・木・ <u>(金)</u> ・土・日					
	時間帯	<u>(午前)</u> ・午後 <u>10</u> 時 ~ <u>11</u> 時					
	場 所	<u>北²原地域センター</u>					
2 活 つ動 以上 時間帯 ある 場合	週	毎週	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週
	曜 日	月・火・水・木・金・土・日					
	時間帯	午前・午後 時 ~ 時					
	場 所						
入 会 条 件		<u>なし</u>					
会 費		¥ <u>1500</u> <u>(月)</u> ・年・その他[]・なし					
入 会 金		¥ <u>500</u> ・ なし					
ひとことPR (活動紹介)		健康寿命を延ばす体操を音楽に乗せてイスやボールを使って楽しく行います。膝や腰の痛い方や高血圧など、多少の障がいがあっても医師の勧めがあれば入れます。何歳でも参加できます。体験 1 回は無料					

国分寺市グループ・サークルPR用紙

★こちらのページは、ご記入いただいたものをそのまま冊子と市ホームページに掲載いたします。ボールペン等でご記入ください。

活動内容		(例: 絵画, 健康体操など) <u>健康体操</u>				
ふりがな		<u>いりっせいかうたいようくらぶ</u>				
団体名		<u>自立生活体操クラブ・いずみ</u>				
会員数		<u>10</u> 人	発足年	<u>2001</u>	年	
活動内容	回数	<u>(年)</u> ・月・週 <u>44</u> 回				
	週	<u>(毎週)</u>	第1週	第2週	第3週	第4週 第5週
	曜日	月・火・ <u>(水)</u> ・木・金・土・日				
	時間帯	午前・ <u>(午後)</u> 時 <u>30分</u> 2 時 <u>30分</u>				
	場所	<u>いきいきセンター</u>				
2 活動以上時間ある場合	週	毎週	第1週	第2週	第3週	第4週 第5週
	曜日	月・火・水・木・金・土・日				
	時間帯	午前・午後 時 ~ 時				
	場所					
入会条件		<u>なし</u>				
会費		¥1,500 <u>(月)</u> ・年・その他[]・なし				
入会金		¥ 500 ・ なし				
ひとことPR (活動紹介)		健康寿命を延ばす体操を音楽に乗せてイスやボールを使って楽しく行います。膝や腰の痛い方や高血圧など、多少の障がいがあっても医師の勧めがあれば入れます。何歳でも参加できます。体験 1 回は無料				

国分寺市グループ・サークルPR用紙

★ こちらのページは、ご記入いただいたものをそのまま冊子と市ホームページに掲載いたします。ボールペン等でご記入ください。

活動内容		(例: 絵画, 健康体操など) 健康体操					
ふりがな		じりっせいかつたいそうくらぶ げうよういずみ					
団体名		自立生活体操クラブ・月旺いずみ					
会員数		10人		発足年		2010年	
活動内容	回数	年・月・(週) / 回					
	週	(毎週) 第1週 第2週 第3週 第4週 第5週					
	曜日	(月)・火・水・木・金・土・日					
	時間帯	(午前)・午後 9時30～10時30					
	場所	いきいき センター					
2活動時間以上ある場合	週	毎週 第1週 第2週 第3週 第4週 第5週					
	曜日	月・火・水・木・金・土・日					
	時間帯	午前・午後 時～時					
	場所						
入会条件		なし					
会費		¥1,500 (月)・年・その他[]・なし					
入会金		¥500 ・なし					
ひとことPR (活動紹介)		健康寿命を延ばす体操を音楽に乗せてイスやボールを使って楽しく行います。膝や腰の痛い方や高血圧など、多少の障がいがあっても医師の勧めがあれば入れます。何歳でも参加できます。体験1回は無料					

国分寺市グループ・サークルPR用紙

★ こちらのページは、ご記入いただいたものをそのまま冊子と市ホームページに掲載いたします。ボールペン等でご記入ください。

活動内容		(例: 絵画, 健康体操など) 健康体操				
ふりがな		じりつせいかつたいせうくらぶ・げうようきたまろ				
団体名		自立生活体操クラブ・月曜北町				
会員数		12 人	発足年	2012 年		
活動内容	回数	(年)・月・週 44 回				
	週	(毎週)	第1週	第2週	第3週	第4週 第5週
	曜日	(月)・火・水・木・金・土・日				
	時間帯	(午前)・午後 9 時30分 ~ 10 時30分				
	場所	北町地域センター				
2 活動時間帯がある場合	週	毎週	第1週	第2週	第3週	第4週 第5週
	曜日	月・火・水・木・金・土・日				
	時間帯	午前・午後 時 ~ 時				
	場所					
入会条件		なし				
会費		¥ 1,500 (月)・年・その他[]・なし				
入会金		¥ 500 ・ なし				
ひとことPR (活動紹介)		健康寿命を延ばす体操を音楽に乗せてイスやボールを使って楽しく行います。膝や腰の痛い方や高血圧など、多少の障がいがあっても医師の勧めがあれば入れます。何歳でも参加できます。体験 1 回は無料				

国分寺市グループ・サークルPR用紙

★ こちらのページは、ご記入いただいたものをそのまま冊子と市ホームページに掲載いたします。ボールペン等でご記入ください。

活動内容		(例: 絵画, 健康体操など) 健康体操					
ふりがな		けりつせいかつたいしやう					
団体名		自立生活体操クラブ・金曜北町					
会員数		16 人		発足年		2001 年	
活動内容	回数	(年)・月・週 44 回					
	週	(毎週) 第1週 第2週 第3週 第4週 第5週					
	曜日	月・火・水・木・(金)・土・日					
	時間帯	午前・(午後) 2 時 ~ 3 時					
	場所	北町地域センター					
2 活動時間帯がある場合	週	毎週 第1週 第2週 第3週 第4週 第5週					
	曜日	月・火・水・木・金・土・日					
	時間帯	午前・午後 時 ~ 時					
	場所						
入会条件		なし					
会費		¥ 1500 (月)・年・その他[]・なし					
入会金		¥ 500 ・ なし					
ひとことPR (活動紹介)		健康寿命を延ばす体操を音楽に乗せてイスやボールを使って楽しく行います。若いうちから始めると、いつまでも元気でいられます。好きなスポーツができなくなった方にも最適です。体験 1 回は無料					

国分寺市グループ・サークルPR用紙

★ こちらのページは、ご記入いただいたものをそのまま冊子と市ホームページに掲載いたします。ボールペン等でご記入ください。

活動内容		(例: 絵画, 健康体操など) 健康体操					
ふりがな		じりつせいだつたいそつ とく					
団体名		自立生活体操グループ・戸倉					
会員数		11人		発足年		2009年	
活動内容	回数	(年・月・週) 44回					
	週	(毎週) 第1週 第2週 第3週 第4週 第5週					
	曜日	月・火・水・木・(金)・土・日					
	時間帯	(午前)・午後 10時 ~ 11時					
	場所	福祉センター					
2活動以上時間帯がある場合	週	毎週 第1週 第2週 第3週 第4週 第5週					
	曜日	月・火・水・木・金・土・日					
	時間帯	午前・午後 時 ~ 時					
	場所						
入会条件		なし					
会費		¥1500 (月)年・その他[]・なし					
入会金		¥500 ・ なし					
ひとことPR (活動紹介)		健康寿命を延ばす体操を健康運動指導士が安全に楽しく行います。椅子からの立ち上がりや歩き方も練習します。要支援やフレイルの方でも医師の勧めがあれば何歳でも参加できます。体験1回は無料					

国分寺市グループ・サークルPR用紙

★こちらのページは、ご記入いただいたものをそのまま冊子と市ホームページに掲載いたします。ボールペン等でご記入ください。

活動内容		(例: 絵画, 健康体操など) 健康体操					
ふりがな		じりつせいかつたいそくくらぶ・すいようとくら					
団体名		自立生活体操クラブ水曜戸倉					
会員数		18 人		発足年		2014 年	
活動 内 容	回数	(年)・月・週 44 回					
	週	(毎週) 第1週 第2週 第3週 第4週 第5週					
	曜日	月・火・(水)・木・金・土・日					
	時間帯	(午前)・午後 9 時30分 10 時30分					
	場所	福祉センター					
2 活 動 時 間 帯 有 る 場 合	週	毎週 第1週 第2週 第3週 第4週 第5週					
	曜日	月・火・水・木・金・土・日					
	時間帯	午前・午後 時 ~ 時					
	場所						
入会条件		なし					
会費		¥1,500 (月)・年・その他[]・なし					
入会金		¥500 ・ なし					
ひとことPR (活動紹介)		健康寿命を延ばす体操を音楽に乗せてイスやボールを使って楽しく行います。若いうちから始めると、いつまでも元気でいられます。好きなスポーツができなくなった方にも最適です。体験 1 回は無料					

国分寺市グループ・サークルPR用紙

★ こちらのページは、ご記入いただいたものをそのまま冊子と市ホームページに掲載いたします。ボールペン等でご記入ください。

活動内容		(例: 絵画, 健康体操など) 健康体操					
ふりがな		シリーセいかつたいそうくらぶ・きんようくら					
団体名		自立生活体操クラブ・金曜戸倉					
会員数		13 人	発足年	2009	年		
活動内容	回数	年・月・(週) / 回					
	週	(毎週)	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週
	曜日	月・火・水・木・(金)・土・日					
	時間帯	(午前)・午後 9 時30~10時:30					
	場所	福祉センター					
2 活動時間帯がある場合	週	毎週	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週
	曜日	月・火・水・木・金・土・日					
	時間帯	午前・午後 時 ~ 時					
	場所						
入会条件		なし					
会費		¥1,500(月)・年・その他[]・なし					
入会金		¥ 500 ・ なし					
ひとことPR (活動紹介)		健康寿命を延ばす体操を音楽に乗せてイスやボールを使って楽しく行います。若いうちから始めると、いつまでも元気でいられます。好きなスポーツができなくなった方にも最適です。体験 1 回は無料					

国分寺市グループ・サークルPR用紙

★こちらのページは、ご記入いただいたものをそのまま冊子と市ホームページに掲載いたします。ボールペン等でご記入ください。

活動内容		(例: 絵画, 健康体操など) 健康体操					
ふりがな		じりっせいかつたいそうクラブ・ニッパくま					
団体名		自立生活体操クラブ・恋ヶ窪					
会員数		15人	発足年	2009	年		
活動内容	回数	(年)・月・週 44回					
	週	毎週	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週
	曜日	月・火・水・木・(金)・土・日					
	時間帯	午前・(午後) 2時 ~ 3時					
	場所						
2活動以上時間常がある場合	週	毎週	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週
	曜日	月・火・水・木・金・土・日					
	時間帯	午前・午後 時 ~ 時					
	場所	室内 70-70 体育室					
入会条件		なし					
会費		¥1500 (月) 年・その他[]・なし					
入会金		¥500 ・なし					
ひとことPR (活動紹介)		健康寿命を延ばす体操を音楽に乗せてイスやボールを使って楽しく行います。若いうちから始めると、いつまでも元気でいられます。好きなスポーツができなくなった方にも最適です。体験1回は無料					

国分寺市グループ・サークルPR用紙

★ こちらのページは、ご記入いただいたものをそのまま冊子と市ホームページに掲載いたします。ボールペン等でご記入ください。

活動内容		(例: 絵画, 健康体操など) 健康体操					
ふりがな		じりつせいふたいていくらぶ きんやうりやき					
団体名		自立生活体操クラブ 金曜りやき					
会員数		12人		発足年		年	
活動内容	回数	(年)・月・週 44回					
	週	毎週	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週
	曜日	月・火・水・木・(金)・土・日					
	時間帯	(午前)・午後 9時30～10時30					
	場所						
2活動時間 以上ある 場合	週	毎週	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週
	曜日	月・火・水・木・金・土・日					
	時間帯	午前・午後 時～時					
	場所						
入会条件		なし					
会費		¥ 1,500 (月)・年・その他[]・なし					
入会金		¥ 500 ・なし					
ひとことPR (活動紹介)		健康寿命を延ばす体操を音楽に乗せてイスやボールを使って楽しく行います。若いうちから始めると、いつまでも元気でいられます。好きなスポーツができなくなった方にも最適です。体験1回は無料					

国分寺市グループ・サークルPR用紙

★ こちらのページは、ご記入いただいたものをそのまま冊子と市ホームページに掲載いたします。ボールペン等でご記入ください。

活動内容		(例: 絵画, 健康体操など) 健康体操				
ふりがな		じりっせいがつたいそう・ほろびんごうみんかん				
団体名		自立生活体操クラブ・本多公民館				
会員数		18 人	発足年	2019	年	
活動内容	回数	年・月・(週) 1 回				
	週	(毎週)	第1週	第2週	第3週	第4週 第5週
	曜日	月・(火)・水・木・金・土・日				
	時間帯	(午前)・午後 9 時30分~ 10 時 30分				
	場所	本多公民館				
2 活動時間帯がある場合	週	毎週	第1週	第2週	第3週	第4週 第5週
	曜日	月・火・水・木・金・土・日				
	時間帯	午前・午後 時 ~ 時				
	場所					
入会条件						
会費		¥ 1,500 (月)・年・その他[]・なし				
入会金		¥ 500 ・なし				
ひとことPR (活動紹介)						

国分寺市グループ・サークルPR用紙

★ こちらのページは、ご記入いただいたものをそのまま冊子と市ホームページに掲載いたします。ボールペン等でご記入ください。

活動内容		(例: 絵画, 健康体操など) 健康体操					
ふりがな		びりっせいからいそうくらぶ・たまきほえ					
団体名		自立生活体操クラブ・多喜窪A					
会員数		15人		発足年		2010年	
活動 内容	回数	(年)・月・週 44回					
	週	(毎週) 第1週 第2週 第3週 第4週 第5週					
	曜日	月・火・水・(木)・金・土・日					
	時間帯	(午前)・午後 9時30分 10時30分					
	場所	多喜窪公会堂					
2活動 以上 時間 帯 ある 場合	週	毎週 第1週 第2週 第3週 第4週 第5週					
	曜日	月・火・水・木・金・土・日					
	時間帯	午前・午後 時 ~ 時					
	場所						
入会条件		なし					
会費		¥1,500 (月)・年・その他[]・なし					
入会金		¥500 ・ なし					
ひとことPR (活動紹介)		健康寿命を延ばす体操を音楽に乗せてイスやボールを使って楽しく行います。膝や腰の痛い方や高血圧など、多少の障がいがあっても医師の勧めがあれば入れます。何歳でも参加できます。体験1回は無料					

国分寺市グループ・サークルPR用紙

★ こちらのページは、ご記入いただいたものをそのまま冊子と市ホームページに掲載いたします。ボールペン等でご記入ください。

活動内容		(例: 絵画, 健康体操など) 健康体操				
ふりがな		じりつせいかつたいさうくらぶ・たまくほびい				
団体名		自立生活体操クラブ・多喜窪B				
会員数		11人	発足年	2021 年		
活動内容	回数	(年)・月・週 44回				
	週	(毎週)	第1週	第2週	第3週	第4週 第5週
	曜日	月・火・水・(木)・金・土・日				
	時間帯	(午前)・午後 10時45分 ~ 11時45分				
	場所	多喜窪公会堂				
2活動以上時間帯がある場合	週	毎週	第1週	第2週	第3週	第4週 第5週
	曜日	月・火・水・木・金・土・日				
	時間帯	午前・午後 時 ~ 時				
	場所					
入会条件		なし				
会費		¥1,500 (月)・年・その他[]・なし				
入会金		¥500 ・ なし				
ひとことPR (活動紹介)		健康寿命を延ばす体操を音楽に乗せてイスやボールを使って楽しく行います。若いうちから始めると、いつまでも元気でいられます。好きなスポーツができなくなった方にも最適です。体験1回は無料				

国分寺市グループ・サークルPR用紙

★ こちらのページは、ご記入いただいたものをそのまま冊子と市ホームページに掲載いたします。ボールペン等でご記入ください。

活動内容		(例: 絵画, 健康体操など) 自立生活体操 健康体操					
ふりがな		じりっせいかつたいそうくらぶ ちようわとろ					
団体名		自立生活体操クラブ 木曜ちようろ					
会員数		4 人	発足年	2011 年			
活動内容	回数	年・月・週 3 回					
	週	毎週	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週
	曜日	月・火・水・木・金・土・日					
	時間帯	午前・午後 10 時 ~ 11 時					
	場所	国分寺市西元町3-18-12 国分寺市ちようろ地域センター					
2 活動時間帯がある場合	週	毎週	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週
	曜日	月・火・水・木・金・土・日					
	時間帯	午前・午後 時 ~ 時					
	場所						
入会条件		なし					
会費		¥1,500 (月・年・その他[]）・なし					
入会金		¥ 500 ・ なし					
ひとことPR (活動紹介)		健康寿命を延ばす体操を音楽に 乗せて、ややボールを使って楽しく行い ます。体験してみませんか。					

国分寺市グループ・サークルPR用紙

★ こちらのページは、ご記入いただいたものをそのまま冊子と市ホームページに掲載いたします。ボールペン等でご記入ください。

活動内容		(例: 絵画, 健康体操など) 健康体操				
ふりがな		けりあせわのつたい そうんくがのめがぢやう				
団体名		自立生活体操クラブ 高木町				
会員数		10 人	発足年	2014	年	
活動内容	回数	年・月・(週) 1 回				
	週	(毎週)	第1週	第2週	第3週	第4週 第5週
	曜日	月・(火)・水・木・金・土・日				
	時間帯	(午前)・午後 10 時 ~ 11 時				
	場所	高木町市営住宅 集会室				
2 活動時間以上ある場合	週	毎週	第1週	第2週	第3週	第4週 第5週
	曜日	月・火・水・木・金・土・日				
	時間帯	午前・午後 時 ~ 時				
	場所					
入会条件		なし				
会費		¥ 1500 (月)・年・その他[]・なし				
入会金		¥ 500 ・ なし				
ひとことPR (活動紹介)		健康寿命を延ばす体操を健康運動指導士が安全に楽しく行います。椅子からの立ち上がりや歩き方も練習します。要支援やフレイルの方でも医師の勧めがあれば何歳でも参加できます。体験 1 回は無料				

国分寺市グループ・サークルPR用紙

★ こちらのページは、ご記入いただいたものをそのまま冊子と市ホームページに掲載いたします。ボールペン等でご記入ください。

活 動 内 容		(例: 絵画, 健康体操など) 健康体操					
ふりがな		じりつせがったいそうくらぶ・けやきだい					
団 体 名		自立生活体操クラブ・けやき台					
会 員 数		10 人		発足年		2014 年	
活 動 内 容	回 数	(年)・月・週 44 回					
	週	(毎週) 第1週 第2週 第3週 第4週 第5週					
	曜 日	(月)・火・水・木・金・土・日					
	時間帯	(午前)・午後 10 時 ~ 11 時					
	場 所	けやき台団地集会所					
2 活 動 時 間 帯 有 る 場 合	週	毎週 第1週 第2週 第3週 第4週 第5週					
	曜 日	月・火・水・木・金・土・日					
	時間帯	午前・午後 時 ~ 時					
	場 所						
入 会 条 件		なし					
会 費		¥1,500 (月)・年・その他[]・なし					
入 会 金		¥ 500 ・ なし					
ひとことPR (活動紹介)		健康寿命を延ばす体操を音楽に乗せてイスやボールを使って楽しく行います。膝や腰の痛い方や高血圧など、多少の障がいがあっても医師の勧めがあれば入れます。何歳でも参加できます。体験 1 回は無料					

国分寺市グループ・サークルPR用紙

★ こちらのページは、ご記入いただいたものをそのまま冊子と市ホームページに掲載いたします。ボールペン等でご記入ください。

活動内容		(例: 絵画, 健康体操など) 健康体操				
ふりがな		いりつせ かつてい じくろふ けつお じやみ				
団体名		自文生活体操クラブ・月曜 さわやか				
会員数		14 人	発足年	2008	年	
活動内容	回数	④年・月・週 44 回				
	週	毎週	第1週	第2週	第3週	第4週 第5週
	曜日	④月・火・水・木・金・土・日				
	時間帯	④午前・午後 10 時 ~ 11 時				
	場所	さわやかプラザ 3 階				
2 活動以上時間帯がある場合	週	毎週	第1週	第2週	第3週	第4週 第5週
	曜日	月・火・水・木・金・土・日				
	時間帯	午前・午後 時 ~ 時				
	場所					
入会条件		なし				
会費		¥ 1500 (月・年・その他[])・なし				
入会金		¥ 500 ・ なし				
ひとことPR (活動紹介)		健康寿命を延ばす体操を音楽に乗せてイスやボールを使って楽しく行います。若いうちから始めると、いつまでも元気でいられます。好きなスポーツができなくなった方にも最適です。体験 1 回は無料				

国分寺市グループ・サークルPR用紙

★ こちらのページは、ご記入いただいたものをそのまま冊子と市ホームページに掲載いたします。ボールペン等でご記入ください。

活動内容		(例: 絵画, 健康体操など) 健康体操					
ふりがな		じりつせいかつたいそうくらぶ・もくようさわやか					
団体名		生活自立体操クラブ 木更さわやか					
会員数		人	発足年	2007			年
活動内容	回数	年・月・(週) / 回					
	週	(毎週)	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週
	曜日	月・火・水・(木)・金・土・日					
	時間帯	午前・(午後) 13時30～14時30					
	場所	さわやかフーザ					
2活動時間以上ある場合	週	毎週	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週
	曜日	月・火・水・木・金・土・日					
	時間帯	午前・午後 時～時					
	場所						
入会条件		なし					
会費		¥1500(月)・年・その他[]・なし					
入会金		¥500・なし					
ひとことPR (活動紹介)		健康寿命を延ばす体操を音楽に乗せてイスやボールを使って楽しく行います。膝や腰の痛い方や高血圧など、多少の障がいがあっても医師の勧めがあれば入れます。何歳でも参加できます。体験1回は無料					