

国分寺市グループ・サークルPR用紙

★こちらのページは、ご記入いただいたままの内容で冊子と市ホームページに掲載いたします。大きくはっきり、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ふにのりおひ						
団体名		自立生活体操の会						
会員数		9人	発足年	2010			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15分	～	10時30分		
	場所	国分寺市いきいきセンター						
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。 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、ご記入いただいたままの内容で冊子と市ホームページに掲載いたします。大きくはっきり、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		じりつせいかたそり				
団体名		自立生活体操クラブ・いずみ				
会員数		11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) 1時半～3時				
	場所	いぎいきセンター				
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		¥1500 (月)・年・その他[]・なし				
入会金		¥500 ・なし				
ひとことPR (活動紹介)		<p>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。膝や腰の痛い方など多少の障がいがあっても医師のすすめがあれば入れます。体験1回は無料です。</p>				

国分寺市グループ・サークルPR用紙

★こちらのページは、ご記入いただいたままの内容で冊子と市ホームページに掲載いたします。大きくはっきり、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	じりつせいけんたいそつ					
団体名	自立生活体操クラブ・月曜北班					
会員数	10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時半～10時半				
	場所	北班地域センター				
2活動以上ある場合	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。膝や腰の痛い方など多少の障がいがあっても医師のすすめがあれば入れます。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、ご記入いただいたままの内容で冊子と市ホームページに掲載いたします。大きくはつきり、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		じりつせいのつたいり			げつり にしほ			
団体名		自立生活体操クラブ・月曜西町						
会員数		12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分} ～		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		¥ 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合わせて イスやボールを使って楽しく行います。 膝や腰の痛みなど多少の障がいがあっても医師の許可が あれば入れます。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、ご記入いただいたままの内容で冊子と市ホームページに掲載いたします。大きくはっきり、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				
ふりがな		じりつせいかつたいそ せいふくじせいかつ				
団体名		自立生活体操クラブ 西町				
会員数		222人	発足年	2008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	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		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。膝や腰の痛い方など多少の障がいがあっても医師のすすめがあれば入れます。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、ご記入いただいたままの内容で冊子と市ホームページに掲載いたします。大きくはっきり、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	じりつせいかくたいそう かとうかいどう					
団体名	自立生活体操クラブ 火曜内藤					
会員数	18人	発足年	2002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 9時 ~ 10時				
	場所	内藤地域センター				
2活動以上ある場合	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	65才以上					
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)	<p>健康寿命を延ばすために筋トレのように筋肉トレーニングや有酸素運動を椅子やボールを使って楽しく行なっています。</p> <p>認知病予防にもなります。</p>					

国分寺市グループ・サークルPR用紙

★こちらのページは、ご記入いただいたままの内容で冊子と市ホームページに掲載いたします。大きくはっきり、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						
ふりがな	じりつせいかつたいそウクラブ・高木町						
団体名	自立生活体操クラブ・高木町						
会員数	4人	発足年	2014	年			
活動内容	回数	年・月・ <input checked="" type="radio"/> 週 / 回					
	週	<input checked="" type="radio"/> 週	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週
	曜日	月・ <input checked="" type="radio"/> 火	水	木	金	土	日
	時間帯	<input checked="" type="radio"/> 午前・午後 10時 ~ 11時15分					
	場所	高木町集会室					
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 (<input checked="" type="radio"/> 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。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、ご記入いただいたままの内容で冊子と市ホームページに掲載いたします。大きくはっきり、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						
ふりがな		じりつせいのつたいどうくろぶ 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		15人	発足年	2014	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9:30時	～	10:30時			
	場所	福祉センター						
2活動以上時間帯あるが場合	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。膝や腰の痛い方など多少の障がいがあっても医師のすすめがあれば入れます。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、ご記入いただいたままの内容で冊子と市ホームページに掲載いたします。大きくはっきり、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 きんよう					
団体名		自立生活体操クラブ：金曜けやき					
会員数		10人	発足年	2010年			
活動内容	回数	①年・月・週		44回			
	週	②毎週	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週
	曜日	月・火・水・木・	③金	土	日		
	時間帯	④午前	午後	10時	～	11時30分	
	場所	けやきスポーツセンター(軽体操室)					
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		無し					
会費		¥1500 ⑤(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。膝や腰の痛い方など多少の障がいがあっても医師のすすめがあれば入れます。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、ご記入いただいたままの内容で冊子と市ホームページに掲載いたします。大きくはっきり、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		じりつせいがくたいじゆ						
団体名		自立生活体操クラブ・ひかりA						
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 9時 ~ 10時半						
	場所	ひかりスポーツセンター 2F 体資室						
2活動以上時間あるが場合	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)		<p>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。膝や腰の痛い方など多少の障がいがあっても医師のすすめがあれば入れます。体験1回は無料です。</p>						

国分寺市グループ・サークルPR用紙

★ こちらのページは、ご記入いただいたままの内容で冊子と市ホームページに掲載いたします。大きくはっきり、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		じりっせいかたいそ			
団体名		自立生活体操クラブ・ひかりB			
会員数		17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 10時 ~ 11時半			
	場所	ひかりステーション オズ体育室			
2活動以上時間帯あるが場合	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。 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、ご記入いただいたままの内容で冊子と市ホームページに掲載いたします。大きくはっきり、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		じやうせいのかつぱいそく　　びーぶ					
団体名		自立生活体操クラブ・ひかりB2					
会員数		11人	発足年	2020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 11時30～12時30分					
	場所	ひかりスポーツセンター					
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		¥ 1,500 (月)・年・その他[]：なし					
入会金		¥ 500 ・ なし					
ひとことPR (活動紹介)		<p>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。</p> <p>体験1回は無料です。</p>					

国分寺市グループ・サークルPR用紙

★こちらのページは、ご記入いただいたままの内容で冊子と市ホームページに掲載いたします。大きくはっきり、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		いりつせいかつたいそう				
団体名		自立生活体操クラブ・西町				
会員数		16人	発足年	2000年		
活動内容	回数	④・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・④・金・土・日				
	時間帯	午前・④午後 1時半～2時半				
	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		¥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。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、ご記入いただいたままの内容で冊子と市ホームページに掲載いたします。大きくはっきり、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		（リフセいの体操）（ほんまじゅんけん）				
団体名		自立生活体操グループ・本町公民館				
会員数		12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30～10時30				
	場所	本町公民館				
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		¥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。膝や腰の痛い方ほど777の障がいがある方も医師の方針があれば入れます。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、ご記入いただいたままの内容で冊子と市ホームページに掲載いたします。大きくはっきり、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		いりつせいかわていそく けいふん 藤内 権						
団体名		自立生活体操クラブ 藤内 権						
会員数		15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15分		10時15分		
	場所	内藤地域 センター						
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		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)		<p>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。</p> <p>体験1回は無料です。</p>						

国分寺市グループ・サークルPR用紙

★こちらのページは、ご記入いただいたままの内容で冊子と市ホームページに掲載いたします。大きくはっきり、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						
ふりがな		じりつせいかつたいそうくらぶ ひかり						
団体名		自立生活体操クラブ・ひかり						
会員数		10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 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		¥ 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すすめがあれば参加できます。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、ご記入いただいたままの内容で冊子と市ホームページに掲載いたします。大きくはっきり、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		じりつせいやつたてろくろく・シリビくほ					
団体名		自立生活体操クラブ 恋り窪					
会員数		16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00～ 3時15分					
	場所	室内7-11体育室					
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)		<p>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。 体験1回は無料です。</p>					

国分寺市グループ・サークルPR用紙

★こちらのページは、ご記入いただいたままの内容で冊子と市ホームページに掲載いたします。大きくはっきり、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		じゆせいかつたいそう						
団体名		自立生活体操クラブ・南町A						
会員数		10人	発足年	2003年				
活動内容	回数	①年	・月	・週	44回			
	週	②毎週	第1週	第2週	第3週 第4週 第5週			
	曜日	月	・火	・水	・木	・金	・③土	・日
	時間帯	④午前	・午後	9時半～10時半				
	場所	本町・南町地域センター						
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		なし						
会費		¥1,500	⑤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。膝や腰の痛い方など多少の障がいがあっても医師のすすめがあれば入れます。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、ご記入いただいたままの内容で冊子と市ホームページに掲載いたします。大きくはっきり、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		じりつせいがつたいそり						
団体名		自立生活体操クラブ・南町B						
会員数		10人	発足年	2003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時半～11時半						
	場所	本町・南町地域センター						
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		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)		<p>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。</p> <p style="text-align: center;">体験1回は無料です。</p>						

国分寺市グループ・サークルPR用紙

★ こちらのページは、ご記入いただいたままの内容で冊子と市ホームページに掲載いたします。大きくはっきり、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						
ふりがな	じりつせいかつたいせうくらぶ たきほ えー						
団体名	自立生活体操クラブ 多喜窪 A						
会員数	12人	発足年	2011 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 9:30 時	～10:30 時			
	場所	多喜窪公会堂					
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。 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、ご記入いただいたままの内容で冊子と市ホームページに掲載いたします。大きくはっきり、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						
ふりがな		じりつせいめいたいそうくらぶ たきくぼ ひー						
団体名		自立生活体操クラブ 多喜窪 B						
会員数		8人	発足年	2021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10:45時	~11:45時			
	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。膝や腰の痛い方など多少の障がいがあっても医師のすすめがあれば入れます。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、ご記入いただいたままの内容で冊子と市ホームページに掲載いたします。大きくはっきり、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		じりかせんかったいそくくらぶ・まいたのほろえー					
団体名		自立生活体操クラブ・北の原A					
会員数		9人	発足年	2001		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 10時40分 11時40分					
	場所	北の原地域センター					
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		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。膝や腰の痛い方など多少の障がいがあっても医師のすすめがあれば入れます。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、ご記入いただいたままの内容で冊子と市ホームページに掲載いたします。大きくはっきり、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					
ふりがな	じやうせいかつたいかくらくぶがやうもとまち					
団体名	自立生活体操クラブ、火曜もとまち					
会員数	5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10:30時	～11:30時		
	場所	もとまち地域センター				
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	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すすめがあれば参加できます。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、ご記入いただいたままの内容で冊子と市ホームページに掲載いたします。大きくはっきり、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						
ふりがな		じりつせいごうたいそうくらぶ とくら						
団体名		自立生活体操クラブ 京倉						
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	10時		～	11時
	場所	福祉センター						
2活動以上時間帯があるが場合	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)		<p style="text-align: center;">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すすめがあれば参加できます。体験1回は無料です。</p>						

国分寺市グループ・サークルPR用紙

★こちらのページは、ご記入いただいたままの内容で冊子と市ホームページに掲載いたします。大きくはっきり、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					
ふりがな		じりつせいかうたいそうくらぶ きんがほしにしろ					
団体名		自立生活体操クラブ・金曜北町					
会員数		15人	発足年	2001	年		
活動内容	回数	年・月・ <u>(週)</u>			1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	午前・ <u>(午後)</u>	2時30～	3時	45		
	場所	北町地域センター					
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		+ 500 ✓					
会費		¥ 1500 <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。膝や腰の痛い方など多少の障がいがあっても医師のすすめがあれば入れます。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、ご記入いただいたままの内容で冊子と市ホームページに掲載いたします。大きくはっきり、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		じりつせいけいたいそり		
団体名		自立生活体操クラブ・北町		
会員数		7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 10時半～11時半		
	場所	北町地域センター		
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		¥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すすめがあれば参加できます。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、ご記入いただいたままの内容で冊子と市ホームページに掲載いたします。大きくはっきり、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ろくろくろく・まにのぼらこー					
団体名		自立生活体操クラブ・北の原B					
会員数		10人		発足年		2016年 2004	
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30～10時30					
	場所	北の原地域センター					
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。膝や腰の痛い方など多少の障がいがあっても医師のすすめがあれば入れます。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、ご記入いただいたままの内容で冊子と市ホームページに掲載いたします。大きくはっきり、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				
ふりがな		じりつせいかつたいそうくらぶ けやきだい				
団体名		自立生活体操クラブ、けやき台				
会員数		8人	発足年	2014年		
活動内容	回数	年・ <input checked="" type="radio"/> 月・週		4回		
	週	<input checked="" type="radio"/> 毎週	第1週	第2週	第3週	第4週 第5週
	曜日	<input checked="" type="radio"/> 月・火・水・木・金・土・日				
	時間帯	<input checked="" type="radio"/> 午前・午後10:30時～11:30時				
	場所	けやき台団地 集会所				
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		なし				
会費		¥ 1,500 (<input checked="" type="radio"/> 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。膝や腰の痛い方など多少の障がいがあっても医師のすすめがあれば入れます。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、ご記入いただいたままの内容で冊子と市ホームページに掲載いたします。大きくはっきり、ボールペン等でご記入ください。

活動内容		<small>(例：絵画、健康体操など)</small> 自立生活体操					
ふりがな		けんこうじゆうくわん きんぎョウ					
団体名		健康体操777・北町					
会員数		15人		発足年		2012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 1時 ~ 2時15分					
	場所	北町地域センター					
2活動以上時間帯があるが場合	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歳までの元気な方					
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、ご記入いただいたままの内容で冊子と市ホームページに掲載いたします。大きくはっきり、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・もとまち				
会員数		11 人	発足年	2013	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) / 時30～ 2時30分				
	場所	もとまち地域センター				
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		75歳までの膝、腰の痛くない方				
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、ご記入いただいたままの内容で冊子と市ホームページに掲載いたします。大きくはっきり、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		けんこうたいしやうくさくさないとろ				
団体名		健康体操クラブ・内藤				
会員数		12人	発足年	2011	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		～ 10時15分	
	場所	内藤地域センター				
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		75歳までの膝・腰の痛くない方				
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歳までの膝や腰の痛くない方。アタリエアロビクスと椅子での筋肉トレーニングの総合体操で健康寿命をのびます。認知症予防にも効果的。体験一回は無料です。				

国分寺市グループ・サークルPR用紙

★こちらのページは、ご記入いただいたままの内容で冊子と市ホームページに掲載いたします。大きくはっきり、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時半～		3時半		
	場所	西町地域センター						
2活動以上ある場合	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								
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、ご記入いただいたままの内容で冊子と市ホームページに掲載いたします。大きくはっきり、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		14人	発足年	2006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 0時45～1時45分					
	場所	ひかりスポーツセンター					
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		75歳までの膝・腰の痛くない方					
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)		<p>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。</p>					

国分寺市グループ・サークルPR用紙

★こちらのページは、ご記入いただいたままの内容で冊子と市ホームページに掲載いたします。大きくはっきり、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		けんどうたいそう かたしにしほ						
団体名		健康体操クラブ 火曜西町						
会員数		22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30～		10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		膝、腰の痛くない方55才までの方						
会費		¥ 1900 (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、ご記入いただいたままの内容で冊子と市ホームページに掲載いたします。大きくはっきり、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		12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) 3時 ~ 4時半						
	場所	いぎいきセンター						
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		70歳以下、または膝や腰の痛くない方						
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、ご記入いただいたままの内容で冊子と市ホームページに掲載いたします。大きくはっきり、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		けんこうたいそうくらぶ ちかり									
団体名		健康体操クラブ・木曜ちかり									
会員数		10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時30分～12時30分									
	場所	ちかりフォーサ									
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											
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、ご記入いただいたままの内容で冊子と市ホームページに掲載いたします。大きくはっきり、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		げんかい						
団体名		いきいきクラブ 月曜会						
会員数		39人	発足年	平成	21	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	15時		～ 16時30分	
	場所	いきいきせう						
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		特になし						
会費		¥ 1,000 月 ・年・その他[]・なし						
入会金		¥ なし						
ひとことPR (活動紹介)		健康を保持増進するための体操を基本とし、和やかな雰囲気の中で楽しく交流を深めており、老けな身体づくりと一緒にしませんか。見学、体験の参加も行ってます。						