

# 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。  
(メールでの提出の場合には、データにご入力の上ご提出ください。)

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 ちよぎにんぎょ					
団体名		健康体操クラブ 火曜西町					
会員数		13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~10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才くらいから					
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。(メールでの提出の場合には、データにご入力の上ご提出ください。)

活動内容		(例: 絵画, 健康体操など) <span style="font-size: 1.2em;">健康体操</span>					
ふりがな		けんこうたいそうくらぶ・ひかり					
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・ <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">週</span> 4 回					
	週	毎週	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週
	曜日	月・火・ <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">水</span> ・木・金・土・日					
	時間帯	<span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">午前</span> ・午後 11 時 30 ~ 14 時 00					
	場所						
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		70 歳以下					
会費		¥ (月・年・その他[ ] )・なし					
入会金		¥ ・なし					
ひとことPR (活動紹介)		<p>70 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。(メールでの提出の場合には、データにご入力の上ご提出ください。)

活動内容		(例: 絵画, 健康体操など) <span style="font-size: 1.5em;">健康体操</span>					
ふりがな		じりつせいかつたいさう					
団体名		自立生活体操クラブ・ひかり					
会員数		9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 10時 ~ 11時					
	場所	光パラサ					
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		¥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。(メールでの提出の場合には、データにご入力の上ご提出ください。)

活動内容		(例: 絵画, 健康体操など) 健康づくりの体操					
ふりがな		じりつたけぞくえん・ひかり					
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15分～10時15分					
	場所	ひかりスポーツセンター					
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)		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。(メールでの提出の場合には、データにご入力の上ご提出ください。)

活動内容		(例: 絵画, 健康体操など) <b>健康づくりの体操</b>					
ふりがな		<del>健康</del> じりつせいかつたれいそくくわいひかりひー					
団体名		自立生活体操クラブ ひかりB					
会員数		16人		発足年		2000年	
活動内容	回数	年・ <del>月</del> ・ <u>週</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	<u>午前</u> ・午後 10時15~11時30					
	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		無し					
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)		いくつにあっても自立に生活できるように 楽しく行い総合体操です。					

## 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。(メールでの提出の場合には、データにご入力の上ご提出ください。)

<b>活動内容</b>	(例: 絵画, 健康体操など) <span style="font-size: 1.2em;">健康体操</span>					
ふりがな	じりつせいのつていそう げんどうにしん					
団体名	自立生活体操クラブ・月曜西町					
会員数	7人	<b>発足年</b>	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					
<b>入会条件</b>						
<b>会費</b>	¥1500 (月) 年・その他[ ]・なし					
<b>入会金</b>	¥ 500 ・ なし					
<b>ひとことPR (活動紹介)</b>	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。(メールでの提出の場合には、データにご入力の上ご提出ください。)

活動内容	(例: 絵画, 健康体操など) <span style="font-size: 1.2em;">健康体操</span>						
ふりがな	せいかつせいこうたいあいらびくらぶ・きたのはら						
団体名	自立生活体操クラブ・北の原						
会員数	17人	発足年	2001	年			
活動内容	回数	年・月・ <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">週</span> / 回					
	週	<span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">毎週</span>	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週
	曜日	月・火・水・木・ <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">金</span> ・土・日					
	時間帯	<span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">午前</span> ・午後 10時00～11時00					
	場所	北の原地域センター					
2活動時間 以上ある 場合	週	<span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">毎週</span>	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 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">月</span> ・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。(メールでの提出の場合には、データにご入力の上ご提出ください。)

活動内容	(例: 絵画, 健康体操など) <b>健康体操</b>					
ふりがな	じりつせいかつたいそうくらぶ					
団体名	自立生活体操クラブ・いずみ					
会員数	15人	発足年	2001年			
活動内容	回数	年・月・ <b>週</b>   回				
	週	<b>毎週</b>	第1週	第2週	第3週	第4週 第5週
	曜日	月・火・ <b>水</b> ・木・金・土・日				
	時間帯	午前・ <b>午後</b>   時30分~ 2時30分				
	場所	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	¥1,500 <b>月</b> ・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</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。(メールでの提出の場合には、データにご入力の上ご提出ください。)

活動内容	(例: 絵画, 健康体操など) <span style="font-size: 1.2em;">健康体操</span>					
ふりがな	じりつせいかつたいせうくらぶ・げつよういすみ					
団体名	自立生活体操クラブ, 月曜 いすみ					
会員数	11 人	発足年	2001			年
活動内容	回数	年・ <del>月</del> ・ <del>週</del> / 回				
	週	<del>毎週</del>	第1週	第2週	第3週	第4週 第5週
	曜日	<del>月</del> ・火・水・木・金・土・日				
	時間帯	<del>午前</del> ・午後 9 時 25 ~ 10 時 30				
	場所	国分寺市いきいきセンター				
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	<del>月</del> ・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	¥1,500 ( <del>月</del> )・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。(メールでの提出の場合には、データにご入力の上ご提出ください。)

活動内容	(例: 絵画, 健康体操など) <span style="font-size: 1.2em;">健康体操</span>					
ふりがな	じりつせいかつたいそうくらぶ・げつやくきたまら					
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・ <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">週</span>		1回		
	週	<span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">毎週</span>	第1週	第2週	第3週	第4週 第5週
	曜日	<span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">月</span> ・火・水・木・金・土・日				
	時間帯	<span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">午前</span> ・午後 9時30分～10時30分				
	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 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">月</span> ・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。(メールでの提出の場合には、データにご入力の上ご提出ください。)

活動内容	(例: 絵画, 健康体操など) <b>健康体操</b>					
ふりがな	じりつせいかつたいそうくらぶ とくら					
団体名	自立生活体操クラブ・戸倉					
会員数	10人	発足年	2009年			
活動内容	回数	年・月・ <b>週</b>   回				
	週	<b>毎週</b>	第1週	第2週	第3週	第4週 第5週
	曜日	月・火・水・木・ <b>金</b> ・土・日				
	時間帯	<b>午前</b> ・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	制限なし					
会費	¥1,500 <b>月</b> ・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。(メールでの提出の場合には、データにご入力の上ご提出ください。)

活動内容	(例: 絵画, 健康体操など) <b>健康体操</b>					
ふりがな	じりつせいかつたいそうくらぶ・おひつりくら					
団体名	自立生活体操クラブ・水曜戸倉					
会員数	14人	発足年	2014年			
活動内容	回数	年・月・ <b>週</b>   回				
	週	<b>毎週</b>	第1週	第2週	第3週	第4週 第5週
	曜日	月・火・ <b>水</b> ・木・金・土・日				
	時間帯	<b>午前</b> ・午後 9時30分~10時30分				
	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 <b>月</b> ・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。(メールでの提出の場合には、データにご入力の上ご提出ください。)

<b>活動内容</b>	(例: 絵画, 健康体操など) 健康づくりの体操					
<b>ふりがな</b>	じりつせいこうつたいけんくらぶ きんようけやき					
<b>団体名</b>	自立生活体操クラブ・金曜けやき					
<b>会員数</b>	12人	<b>発足年</b>	2010	年		
<b>活動内容</b>	<b>回数</b>	④・月・週 44回				
	<b>週</b>	④週	第1週	第2週	第3週	第4週 第5週
	<b>曜日</b>	月・火・水・木・④・土・日				
	<b>時間帯</b>	④・午後 9時半～10時半				
	<b>場所</b>	市民スポーツセンター				
<b>2活動以上時間ある場合</b>	<b>週</b>	毎週	第1週	第2週	第3週	第4週 第5週
	<b>曜日</b>	月・火・水・木・金・土・日				
	<b>時間帯</b>	午前・午後	時	～	時	
	<b>場所</b>					
<b>入会条件</b>	なし					
<b>会費</b>	¥1500(月・年・その他[ ]・なし)					
<b>入会金</b>	¥500 ・ なし					
<b>ひとことPR (活動紹介)</b>	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。(メールでの提出の場合には、データにご入力の上ご提出ください。)

<b>活動内容</b>	(例: 絵画, 健康体操など) <b>健康体操</b>					
<b>ふりがな</b>	じりつせいかつたいそう ほんでこうみんかん					
<b>団体名</b>	自立生活体操クラブ・本多公民館					
<b>会員数</b>	14人	<b>発足年</b>	2019	年		
<b>活動内容</b>	<b>回数</b>	年・月・(週) 1回				
	<b>週</b>	(毎週)	第1週	第2週	第3週	第4週 第5週
	<b>曜日</b>	月・(火)・水・木・金・土・日				
	<b>時間帯</b>	(午前)・午後 9時30~10時30分				
	<b>場所</b>	本多公民館				
<b>2活動時間以上ある場合</b>	<b>週</b>	毎週	第1週	第2週	第3週	第4週 第5週
	<b>曜日</b>	月・火・水・木・金・土・日				
	<b>時間帯</b>	午前・午後 時 ~ 時				
	<b>場所</b>					
<b>入会条件</b>						
<b>会費</b>	¥1500(月)年・その他[ ]・なし					
<b>入会金</b>	¥500・なし					
<b>ひとことPR (活動紹介)</b>	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。(メールでの提出の場合には、データにご入力の上ご提出ください。)

<b>活動内容</b>	(例: 絵画, 健康体操など) <b>健康体操</b>					
<b>ふりがな</b>	じりつせいかつたいそうくらぶ・トキク(多喜窪)					
<b>団体名</b>	自立生活体操クラブ・多喜窪 A					
<b>会員数</b>	16 人	<b>発足年</b>	2010 年			
<b>活動内容</b>	<b>回数</b>	年・月・ <b>(週)</b>   回				
	<b>週</b>	<b>(毎週)</b>	第1週	第2週	第3週	第4週 第5週
	<b>曜日</b>	月・火・水・ <b>(木)</b> ・金・土・日				
	<b>時間帯</b>	<b>(午前)</b> ・午後 9時30分～10時30分				
	<b>場所</b>	多喜窪公会堂				
<b>2 活動以上時間帯がある場合</b>	<b>週</b>	毎週	第1週	第2週	第3週	第4週 第5週
	<b>曜日</b>	月・火・水・木・金・土・日				
	<b>時間帯</b>	午前・午後 時 ~ 時				
	<b>場所</b>					
<b>入会条件</b>	なし					
<b>会費</b>	¥1500 <b>(月)</b> ・年・その他[ ]・なし					
<b>入会金</b>	¥500 ・なし					
<b>ひとことPR (活動紹介)</b>	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。(メールでの提出の場合には、データにご入力の上ご提出ください。)

活動内容		(例: 絵画, 健康体操など) <b>健康体操</b>				
ふりがな		じりつせいかにいそうくらぶ・にきくほびー				
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・ <b>(週)</b> 1回				
	週	<b>(毎週)</b> 第1週 第2週 第3週 第4週 第5週				
	曜日	月・火・水・ <b>(木)</b> ・金・土・日				
	時間帯	<b>(午前)</b> ・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		¥1500 <b>(月)</b> ・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。(メールでの提出の場合には、データにご入力の上ご提出ください。)

活動内容		(例: 絵画, 健康体操など) 健康づくりの体操					
ふりがな		じりっせいひつあそびそうてくらぶ; むくふうかいとう					
団体名		自立生活体操クラブ 木曜内藤					
会員数		17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		時	~	時	
	場所	内藤地域センター					
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		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。(メールでの提出の場合には、データにご入力の上ご提出ください。)

活動内容		(例: 絵画, 健康体操など) <b>健康づくりの体操</b>					
ふりがな		じりっせいかつびいそくくらぶにみはみりさ					
団体名		自立生活体操クラブ・南町					
会員数		18人	<b>発足年</b>	2003			年
活動内容	回数	(年)・月・週 <b>44</b> 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	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)		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。(メールでの提出の場合には、データにご入力の上ご提出ください。)

活動内容		(例: 絵画, 健康体操など) <b>健康体操</b>					
ふりがな		じりつせいのかたいをう      ながさきちやう					
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・ <u>週</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・ <u>火</u> ・水・木・金・土・日					
	時間帯	<u>午前</u> ・午後 10:00 時 <del>々</del> ~ 11:00 時					
	場所	高木町市営住宅 集会室					
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		なし					
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。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。(メールでの提出の場合には、データにご入力の上ご提出ください。)

<b>活動内容</b>	(例: 絵画, 健康体操など) <span style="font-size: 1.2em;">健康体操</span>						
ふりがな	じりっせいかつちりゅう						
団体名	自立生活体操クラブ・けやま台						
会員数	8 人	発足年	2014 <sup>2014</sup>	年			
活動 内 容	回数	年・月・ <u>週</u> / 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	けやま台 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 10 時 ~ 11 時					
	場所						
入会条件	ナシ						
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						