

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		12 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)	1 時半	～	2 時半		
	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		膝、腰の痛くない方。75歳までの方						
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		けんこうたいそうくらぶ かようにしまち					
団 体 名		健康体操クラブ 父曜西町					
会 員 数		14 人	発足年	2007	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 ・ ④ ・ 水 ・ 木 ・ 金 ・ 土 ・ 日					
	時間帯	午前 ・ 午後 9 時30 ~ 10 時30					
	場 所	西町地域センター					
2活 つ動 以時 上間 あ帯 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		膝、腰の痛くない75才までの方					
会 費		¥ 1700 ④ ・ 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		けんしゅたいそく			
団体名		健康体操737・ひかり			
会員数		18人	発足年	2006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 11時45～ 12時45分			
	場所	市民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		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)		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			
団 体 名		健康体操クラブ・いずみ			
会 員 数		12 人	発足年	2002	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 30 分			
	場 所	いきいきセンター			
2 活 動 以 上 時 間 帯 有 関 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					
団 体 名		健康体操クラブ・西所					
会 員 数		20 人		発足年		2004 年	
活 動 内 容	回 数	毎 ・ 月 ・ 週				34 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 ~ 4 時					
	場 所	西所地域センター					
2活 つ 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才以下の方の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)		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							
団 体 名		健康体操クラブ 木曜会					
会 員 数		11 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)	11 時 30 分	12 時 45 分			
	場 所	ひかりスポーツセンター					
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		70才迄の方					
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		じりつせいかつたいそうくろがひかり					
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	⑨ ・ 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 ・	③	・ 木 ・ 金 ・ 土 ・ 日			
	時間帯	午前 ・ 午後 10 時 ～ 11 時					
	場 所	ひかりひろば					
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 (⑨) ・ 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		じりぐせいけつたいそう						
団体名		自立生活体操クラブ・ひかりA						
会員数		12 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	～	11 時	15 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								
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 健康体操			
ふりがな		じりつせいかつたいそく			
団体名		自立生活体操クラブ ひかり3			
会員数		22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15分～ 11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		¥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) 健康体操				
ふ り が な		いりっせいかつたいそう				
団 体 名		自立生活体操クラブ 西町				
会 員 数		20 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 ・	午後	時	～	時
	場 所	西町地域センター				
2 活 つ動 以時 上間 あ帯 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 (④) ・ 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		びりっせいかつないそうくらぶ・きたのばら			
団 体 名		自立生活体操クラブ・北の原			
会 員 数		15 人	発足年	2016	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 ~ 11 時			
	場 所	北の原地域センター			
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		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)		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		じりつせりかつたいそう いそみ					
団 体 名		自立生活体操クラブ・いそみ					
会 員 数		10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 ~ 2 時 45分					
	場 所	いきいきセンター					
2活 つ 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くくらぶ・きょうきたまち					
団 体 名		自立生活体操クラブ・金曜北町					
会 員 数		10人		発足年		2001 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 2時 ~ 3時 15分					
	場 所	北町地域センター					
2活 つ動 以 上 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		¥ 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		じりつせいあつたいそう かめないう					
団 体 名		自立生活体操クラブ・火曜町藤					
会 員 数		8 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分	10 時30分			
	場 所	町藤北域センター					
2活 つ動 以時 上間 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		じりっせいかつたいそう					
団 体 名		自立生活体操クラブ・南町A					
会 員 数		18 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 9 時半 ~ 12 時					
	場 所	本町・南町地域センター					
2 活 つ 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		¥ 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		じりつせいのていこう ちやうにしろ						
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)					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のせて休養し と使えて楽に行います。膝や腰の痛い方など多 障がいの方や医師の許可があれば入ります。 体験1回無料。						

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		じりつせめいつていそくくろく とくろ						
団 体 名		自立生活体操クラブ 戸倉						
会 員 数		12 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 つ 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 せいつたいえろくろぶ 工芸とくろ					
団 体 名		自立生活体操クラブ 金曜会					
会 員 数		13 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 時 ~ 時					
	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		¥ 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		じりつせいかつたいそうくらぶ こいこくぼ					
団 体 名		自立生活体操クラブ 恋ヶ窪					
会 員 数		17 人	発足年	2009 年			
活 動 内 容	回 数	4 月 ・ 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 15 分		
	場 所	室内プール体育室					
2 活 つ動 以時 上間 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。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		じりつせいかつたいそう きんよう			
団 体 名		自立生活体操 金曜けやき			
会 員 数		14 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～ 10 時30			
	場 所	けやきスポーツセンター			
2活 つ動 以時 上間 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		¥ 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) <u>健康体操</u>						
ふ り が な		<u>じりつせいかつたいそうくらぶ・げつよういすみ</u>						
団 体 名		<u>自立生活体操クラブ・月曜、すみ</u>						
会 員 数		<u>9</u> 人	発足年	<u>2010</u>	年			
活 動 内 容	回 数	年 ・ 月 ・ (週) <u>4</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	<u>9</u> 時	～ <u>10</u> 時			
	場 所	<u>いきいきセンター</u>						
2活 つ動 以時 上間 ある 帯が 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		<u>無し</u>						
会 費		¥ <u>1,500</u> (月) ・ 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。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		じりつせいかつたいせいくらぶ にきくぼー				
団 体 名		自立生活体操クラブ・多喜窪 A				
会 員 数		14 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 間 隔 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		じりつせいかう にいそくらぶ・にきくぼび			
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 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。 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、むくろ むとろ				
団 体 名		自立 ^{生活} 体操クラブ、木曜むとろ				
会 員 数		5 人	発足年	2011 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	むとろ 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		じりふせいかつたいそうくらぶ げうよう ぽたもち						
団 体 名		館生活体操クラブ・月曜 北所						
会 員 数		16 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 ~ 11 時				
	場 所	北所地域センター						
2活 動 以 上 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 たいそうくらぶ、おいふとくら			
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 つ動 以時 上間 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		¥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		じりつせいかつたいそうくらぶ もくおな〜とう					
団 体 名		自立生活体操クラブ。本曜内藤					
会 員 数		19 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	～	10 時半		
	場 所	内藤地域センター					
2 活 つ動 以時 上間 ある 帯が 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		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。 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		じりっせいかつ [い]そうくらぶ・けやき[い]			
団 体 名		自立生活体操クラブ・けやき台			
会 員 数		11 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30分 ~ 11 時30分			
	場 所	けやき台団地集会所			
2 活 動 以 上 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		¥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		じくせいのたいそう たけぎやう				
団 体 名		自立生活体操クラブ・高木町				
会 員 数		7 人	発足年	2014 年 6 月		
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 10 時 ～ 11 時				
	場 所	高木町市営住宅集会所				
2 活 つ 以 上 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						
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						
団 体 名		自立生活体操 137 都学戸倉				
会 員 数		13 人	発足年	2018	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 ~ 2 時半				
	場 所					
2 活 動 以 上 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	都学戸倉一丁目アールポート集会所				
入 会 条 件		なし				
会 費		¥ 1500 (月) ・ 年 ・ その他 []) ・ なし				
入 会 金		¥ 500 円 ・ 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		いりつせいかつたいそう ほんだこうみんかど					
団体名		自立生活体操クラブ 本多公民館					
会員数		14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)		健康寿命をのびる体操を音楽にのせてイヤホンを使って楽しく行います。膝や腰の痛い方など、多少の障害があっても医師の許可があれば入会可。体験1回 無料					