| 登録番号 | ①団体名 | ③団体連絡先 | ④活動ジャンル | ④活動内容 | ⑤活動時間<br>⑥活動場所<br>⑦会費 | ⑧加入資格<br>⑨会員構成 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 230102 | 総和軽スポーツクラブ | 090-5647-2139 | エアロビクス | エアロビクス・ソフトバレー | 週１回　木曜日　10:00～12:00<br>イーエスはなもも体育館<br>入会金 なし　月1,500円 | 加入資格なし<br>女19人 |
| 230105 | スマイルエアロビクス | 090-4910-3799 | エアロビクス | エアロビクス | 週1回 火曜日 10:00～11:30<br>イーエスはなもも体育館、他<br>入会金なし　日500円 | 加入資格なし<br>女10人 |
| 230805 | パワーヨガエアロクラブ | 080-6807-5734 | エアロビクス | パワーヨガ＆エアロビクスで楽しくリフレッシュ | 週1回　水曜日<br>9:30～11:00<br>さくら公民館<br>入会金なし　日500円 | 加入資格なし<br>15人 |
| 231704 | FDNオメガ | 090-2308-5579 | エクササイズ | ボクシングエクササイズを通じて会員相互の技術向上と健康の振興をはかる | 月3回　火曜日<br>18:00～22:00<br>イチョウプラザ、他<br>入会金なし　月1,001円 | 加入資格なし<br>男7人　女8人 |
| 230504 | コスモス気功 | 0280-92-4170 | 気功体操 | 健康気功体操教室はやさしく楽しい気功です。体験すると忘れられない心地よさです。元気で明るい生活を送れるようにしましょう。 | 月2回 第1・３水曜日 10:00～11:30<br>つつみ公民館<br>入会金なし　月3,300円 | 加入資格なし<br>女9人 |
| 231304 | 登録辞退 | | 健康体操 | | | |
| 231708 | たのしいかい | 0280-32-5105 | 健康体操 | 健康のための学習会（体操、ストレッチ、健康管理等） | 月2回　第2,4水曜日　９：30～12：00<br>いちょうプラザ<br>入会金なし　会場使用料のみ随時集金 | 加入資格なし<br>男2人　女8人 |
| 230127 | 花桃会 | 080-1013-7151 | 骨盤体操 | 骨盤体操（ストレッチ・ボール体操・エアロビクス）　年齢問わず楽しい雰囲気で健康を目指し活動をしています。1回無料体験あります。ぜひ体験に来てください。 | 週１回　月曜日　13:00～15:00<br>イーエスはなもも体育館<br>入会金 なし　月1,500円 | 加入資格なし<br>女22人 |
| 231001 | 公益社団法人自彊術普及会　カトレア会 | 090-7274-9962 | 自彊術 | 健康体操自彊術を習得し、健康増進をはかる | 週1回　火曜日 13:00～15:00<br>古河断熱東公民館<br>入会金5,000円　月2,000円 | 加入資格なし<br>女10人 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 231607 | はなもも自彊術 | 0280-48-4041 | 自彊術 | 健康体操 | 週1回　水曜日　13:00～17:00<br>山水はなももプラザ<br>入会金3,000円　月2,000円 | 加入資格なし<br>男5人　女26人 |
| 231705 | しあわせの会 | 0280-22-0930 | 自彊術 | 自彊術（健康体操） | 週1回　金曜日<br>12:30～14:30<br>イチョウプラザ、他<br>入会金なし　月2,000円 | 加入資格なし<br>女11人 |
| 230148 | 自彊術　あかね会 | 0280-48-4356 | 自彊術 | 会員の健康増進と保持、並びに親睦を図る。 | 週1回　月曜日<br>10：00～12：00<br>福祉の森会館<br>入会金なし　月2,000円 | 加入資格なし<br>女22人 |
| 230119 | 古河さわやかステップ | 0280-76-7035 | スクエアステップ | スクエアステップを指導することで、地域の健康づくり、社会コミュニティーに貢献しています。 | 改善センター月２回 月曜日 10:00～12:00<br>福祉の森 月２回 木曜日 9:30～11:30<br>入会金なし　年1,000円 | 加入資格なし<br>女22人 |
| 230602 | ストレッチ若葉会 | 0280-32-9315 | ストレッチ | ストレッチ体操 | 月3回　月曜日 13:30～16:00<br>ユーセンターKI防水<br>入会金なし　月1,500円 | 加入資格なし<br>女22人 |
| 230903 | こやのストレッチクラブ | 0280-76-7958 | ストレッチ | 「ロコモ予防でいつまでも歩く喜びを」を合言葉に60代、70代のアットホームなクラブです | 月2回　月曜日　13:30～15:00<br>ふれあい公民館<br>入会金なし　月1,500円 | 加入資格なし<br>女17人 |
| 231002 | 森本グループ | 0280-31-1526 | ストレッチ | 音楽に合わせてストレッチ体操を半分、後半はボールを使い筋力アップをします | 月2回　火曜日<br>10:00～11:30<br>古河断熱東公民館<br>入会金なし　月2,000円 | 加入資格なし<br>女5人 |
| 231703 | 健康トレーニングクラブ | 0280-32-3704 | ストレッチ | ストレッチ体操、筋肉増強運動 | 週1回　金曜日<br>15:00～17:00<br>イチョウプラザ<br>入会金なし　月1,000円 | 加入資格なし<br>女13人 |
| 230180 | 登録辞退 | | ストレッチ | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 231202 | 無極の会 | 0280-48-0383 | 太極拳 | 健康太極拳は動きがゆったりしているので初心者にも取り組みやすい運動です。会員の親睦及び健康の増進をはかることに心がけております。 | 月4回 第１・３金曜日、第２・４土曜日<br>15：00～17：00<br>古河断熱中田公民館<br>入会金なし　月1,500円 | 加入資格なし<br>男2人　女18人 |
| 230405 | 太極拳２０１０会 | 090-9676-2255 | 太極拳 | 親睦をはかり健康増進につとめ、地域の発展に協力、初心者の方、ぜひ見学に来て！ | 週３回 水曜日 13:30～16:30<br>中央公民館<br>入会金なし　月1,000円 | 加入資格なし<br>男2人　女11人 |
| 231316 | 太極拳コスモス | 080-5063-5732 | 太極拳 | 太極拳を通して健康の増進を図る。 | 月2回　水曜日　10：00～12：00<br>野本電設工業コスモスプラザ<br>入会金　なし　　月1,000円 | 加入資格　なし<br>男3人　女6人 |
| 231210 | 第3古河白鶴太極拳 | 090-2418-4319 | 太極拳 | 月に４回仲間と一緒に楽しく心と体のバランスを整える太極拳稽古します | 月4回　火曜日　9：30～11：30<br>古河断熱中田公民館<br>入会金　なし　　月1,500円 | 加入資格　なし<br>男4人　女17人 |
| 231317 | 太極拳クラブ | 0280-98-3187 | 太極拳 | 太極拳練習 | 週1回　火曜日　13：30～15：30<br>サークル館<br>入会金　なし　　月1,500円 | 加入資格　なし<br>女10人 |
| 231606 | ピラティスクラブ | 090-7832-4832 | ピラティス | ピラティス（呼吸法、基本姿勢、骨盤位置の確認等）により筋バランスとゆがみを整える。 | 月2回　土曜日　10:00～11:00<br>山水はなももプラザ<br>入会金1,000円　月2,000円 | 加入資格なし<br>女8人 |
| 230705 | ピラティスミドリ | 090-1256-8325 | ピラティス | ピラティスの指導者のもとに、健康維持のためのレッスンをしています。 | 月2回　木曜日　9：30～12：00<br>共和電設とねミドリ館、サークル館<br>入会金　なし　　月2,500円 | 加入資格　なし<br>女5人 |
| 230120 | スマイルクラブ | 0280-92-3812 | ヨガ | バランスボールを使ったヨガと軽体操 | 月4回 金曜日 9:30～10:30<br>イーエスはなもも体育館<br>入会金なし　月2,000円 | 加入資格なし<br>男2人 女13人 |
| 231608 | はなももヨガサークル | 0280-32-0869 | ヨガ | ヨガを楽しみたい仲間で集まり、毎週木曜日にヤクルトはなももプラザで活動しています。年代は30代～70代。皆さん自分のできる範囲で行っています。ぜひ見学に来てください。 | 週1回　木曜日　10:00～11:00<br>山水はなももプラザ<br>入会金なし　月1,000円 | 加入資格なし<br>女26人 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 231305 | ゆるゆるヨガ | 090-2157-4972 | ヨガ | 心と体をゆる～っとゆるゆる、ゆるめませんか？ | 月1～2回　　水曜日　9:30～11:30<br>野本電設工業コスモスプラザ<br>入会金なし　月1,000円 | 加入資格なし<br>女13人 |
| 230512 | タイ式ヨガ・ルーシー | 080-4124-7113 | ヨガ | タイ式ヨガ、ひめトレ、他 | 月2回　木曜日　14：00～16：00<br>つつみ公民館<br>入会金　なし　　月2,000円 | 加入資格　なし<br>女11人 |
| 231211 | ボディメンテ同好会 | 0280-48-1691 | リンパマッサージ | リンパマッサージ | 月2回　水曜日　9：30～11：30<br>古河断熱中田公民館<br>入会金　なし　　日1,100円 | 加入資格　なし<br>女5人 |
| 230906 | ルーシーダットン | 090-2497-5046 | ルーシーダットン | ルーシーダットン（タイ式ヨガ）ストレッチボールや、ひめトレを使用して誰もができるストレッチ体操です。骨盤低筋を鍛えて体幹を整えます。 | 月4回 水曜日 19:30～21:00<br>サークル館、他<br>入会金なし　月2,500円 | 加入資格なし<br>女26人 |
| 230603 | ハッピーラフターヨガU | 0280-31-9101 | ヨガ | 笑いヨガ。笑って免疫力を高める。 | 月2回　金・水曜日　14:00～16:00<br>ユーセンターK防水<br>入会金なし　日500円 | 加入資格なし<br>女8人 |