



調布のびのびサークルだより

令和6年2月25日

暖冬の中、2月は雪も積もり、そこそこに寒い日もありましたが、もう梅も満開となり、春がそこまで来ているようです。

令和6年2月活動報告

◎第2土曜日 2月10日 10時～12時

- ・場所 : 健康活動ひろば
- ・活動 : リトミック、ストレッチ、ゲーム
- ・参加者 : 総勢10名
指導員2名(山本先生、松沼先生)
子供4名、親3名、ボランティア1名

山本先生のリトミック、ストレッチ、ゲームで元気に過ごしました。いろいろな曲に合わせてホールいっぱい歩き、走り、這ったりして体をほぐし、ゴム紐やボールを使ってゲーム。ダンスを一気に4曲のあと整理体操で終了。



◎第4土曜日 2月24日 10時～12時

- ・場所 : 西調布体育館
- ・活動 : ストレッチ、ダンス、ゲーム
- ・参加者 : 総勢14名

指導員3名(松浦先生、長瀬先生、山本先生)
子供5名、親・他5名、ボランティア1名

松浦先生のダンスメニュー。体育館いっぱいを使って動き回りました。音楽に合わせてストレッチのあと、前回練習したBTSの曲でダンス。フラフープを使用してのゲーム。新しいダンスはMrs. GREEN APPLEの「Magic」。いつものようにポニョ、森のクマさんなどのダンスで締め。



☆3月の予定 : 当番は元木さん、及川さんです。

第2土曜日 3月9日 健康活動ひろば 10時～12時
稲森先生のストレッチ、創作ダンス

第4土曜日 3月23日 健康活動ひろば 10時～12時
松浦先生のストレッチ、ダンス、ゲーム

*4月からの令和6年度活動は、高橋陽子先生主宰のダンスメニューとしてリニューアルです。案内は別途配布します。来年度もよろしくお願ひします。



調布のびのびサークルへのお問い合わせは以下まで
調布市教育委員会 社会教育課
☎ 042-481-7490
E-mail : syakaiky@city.chofu.lg.jp

