



調布のびのびサークルだより

令和6年1月28日

令和6年がやって来ました。地震や大雪などで大変な冬ですが、相変わらず寒暖差の大きい天気が続きます。しっかりと寝て、食べて、運動して今年の冬も乗り切りましょう。

令和6年1月活動報告

◎第2土曜日 1月13日 10時～12時

- ・場所 : 健康活動ひろば
- ・活動 : ストレッチ、ダンス、ゲーム
- ・参加者 : 総勢10名

指導員3名(稲森先生、高橋先生、松沼先生)

子供4名、親3名

稲森先生のストレッチ、創作ダンス。輪になって座りストレッチ、自由に歩きながら、ハイタッチ。

ボールやテープを持ってのダンスに皆慣れてきて、2人、3人、大人数になっても、自由に場内をフルに使ってたくさん踊りました。



◎第4土曜日 1月27日 10時～12時

- ・場所 : 井の頭自然文化園(動物園)
- ・活動 : 外出活動
- ・参加者 : 総勢17名

子供8名、親8名、ボランティア1名

今年の冬の外出活動は井の頭自然文化園。天気も良く、風もない穏やかな日となりましたが、冷え込みが続き、日陰に入ると身体もどんどん冷えてきて、動物たちも寒そうでした。井の頭池沿いの水生物園にもたくさんの魚、鳥が居て、映画「君たちはどう生きるか」に出てきた青サギも見ることが出来ました。お昼は、池が一望できるお店で温かい日差しを浴びながら、から揚げやお刺身の定食をいただいて、大満足の日でした。



☆2月の予定 : 当番は豊田さん、糸井さんです。

第2土曜日 2月10日 健康活動ひろば 10時～12時
山本先生のリトミック、ストレッチ、ゲーム

第4土曜日 2月24日 西調布体育館 10時～12時
松浦先生のストレッチ、ダンス、ゲーム

☆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



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