

調布のびのびサークルだより

令和6年3月23日

3 月になりましたが、相変わらず寒暖差が激しく、彼岸入りととも に強烈な寒気到来で桜の開花もお預けになっています。入学、入社式 が桜の舞う風景となれば嬉しいですね。

令和6年3月活動報告

◎第2土曜日 3月9日 10時~12時

・場所 : 健康活動ひろば

・活動 : ストレッチ、ゲーム

• 参加者: 総勢 10 名

指導員 5 名 (稲森、高橋、青柳、山本、松沼先生)

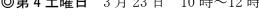
子供3名、親2名

稲森先生のダンスメニューで元気に過ごしました。輪になってハイ タッチ、ストレッチ、音楽に合わせて自由に動きまわる。個別のダン スでは、椅子に座った人と手を合わせたり、向き合ったりしてダンス。 ロックンロール、スターウォーズ、ウルトラマンの音楽で様々な動き で駆け回りました。

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

8 042-481-7490

E-mail: syakaiky@city.chofu.lg.jp



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18名

指導員 3 名(松浦、長瀬、山本先生) 子供8名、親6名、ボランティア1名

令和5年度最後の活動は、松浦先生のダンスメニュー。音楽に 合わせてストレッチ、軽いダンスのあと、いくつものボールを囲 み、数を減らしながらボール取りゲーム。次は、今までみっちり 練習してきた BTS や YOASOBI の曲でしっかりダンス。フラフープ を使用してのゲーム。さらに、いつものようにポニョ、ドレミの 歌、森のクマさん、ハメハメハ大王で締め。音楽に合わせてスト レッチで終了。

- ☆ 4月の予定:高橋先生による新しいダンスメニューとなります 最初の活動は第4十曜日4月27日健康活動ひろばで10時~12時 高橋先生のストレッチ、ダンス
 - * 4 月以降の予定は別途高橋先生より配布されている案内の通り となります。令和6年度も"のびのびサークル"をよろしく お願いします。





