



# 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。



◎第4土曜日 3月23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 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、いくつかのボールを囲み、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土曜日 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。



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