



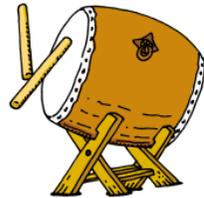
調布のびのびサークルだより

令和5年10月29日

10月になりました。寒暖差の激しい日が続きます。体調を崩しがちな
のでご用心。

令和5年10月活動報告

◎第2土曜日 10月14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4名(松浦先生、長瀬先生、山本先生、松沼先生)
子供4名、親4名、ボランティア1名、その他1名

松浦先生のダンスメニュー。準備運動で手足のストレッチのあと、
今回は秋なので、童謡「村祭り」。リズムに合わせて跳んだり、太鼓を
叩くしぐさの振り付けなどで楽しく踊り、お祭り気分を楽しめました。

久しぶりにフラフープを使って、並べて色を見つけるゲームをして
盛り上がりました。締めめのダンスはいつもの崖の上のポニョ、ドレミ
の歌、ハメハメハ大王、森のクマさんの4曲をたっぷり。

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



◎第4土曜日 10月28日 終日



- ・場所 : 山梨方面
- ・活動 : バスハイク
- ・参加者 : 総勢17名
指導員2名(山本先生、松沼先生)
子供7名、親5名、ボランティア2名、その他1名

のびのびサークル恒例秋のバスハイク。今回は山梨方面を散策。
朝から天気も良くちょうど良い暖かさとなって絶好の観光日和。
高速道路はいつもの渋滞。途中談合坂SAでの休憩後、最初の目的
地「笛吹川フルーツ公園」には予定より40分遅れの到着。丘の上か
らの山梨市内、北アルプスなどの景色を堪能しました。お昼はお約
束の「ほうとう」を頂いて満腹。午後は「信玄餅工場テーマパーク」
「山梨県立博物館」を見学して、調布には16:50帰着。たっぷり
1日楽しみました。

- ☆11月の予定 : 当番は近さん、糸井さんです。
- 第2土曜日 11月11日 健康活動ひろば 10時～12時
山本先生のストレッチ、ダンス、ゲーム
- 第4土曜日 11月25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
- ☆12月の予定 : 当番は森田さん、三浦さんです。
- 第2土曜日 12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 12月24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

