



# 調布のびのびサークルだより

令和5年11月26日

11月になり、一気に寒くなりました。でも寒暖差の大きい日が続きます。



## 令和5年11月活動報告

◎第2土曜日 11月11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 14名  
指導員 1名 (山本先生)  
子供 6名、親 5名、ボランティア 1名

山本先生のストレッチ、ダンス、ゲーム。いつものように輪になって音楽に合わせてゆっくり、早く、歩いたり走ったりの後、ゴム紐くぐり、ボール転がしなどで遊びました。ダンスは「アイアイ」「ドレミの歌」「歌えバンバン」。フォークダンス「マイムマイム」「タタロチカ」「ジェンカ」で締め。

◎第4土曜日 11月25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 15名  
指導員 3名 (松浦先生、長瀬先生、山本先生)  
子供 6名、親 4名、ボランティア 1名

松浦先生のダンスメニュー。ストレッチのあと、ダンスはBTS「Permission to Dance」、EXILE「Choo Choo TRAIN」。小さなボールを取り合うゲームの後、新しいダンス、SEKAI NO OWARI「最高到達点」を習いました。締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。

☆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

☆1月の予定 : 当番は森山さん、今村さんです。

第2土曜日 1月13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 1月27日 外出活動 10時～12時  
今年の冬の外出活動は井の頭動物園です。詳しい案内は追って配布します。

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

