



調布のびのびサークルだより

令和5年12月24日

早いもので12月、今年も残すところあと数日となりました。突然襲ってきた寒波に負けずに元気に乗り切りましょう。

令和5年12月活動報告

◎第2土曜日 12月9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12名

指導員3名(稲森先生、高橋先生、山本先生)
子供4名、親4名、ボランティア1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、トンネル潜り。

何人かのグループで、音楽に合わせていろいろな歩きでダンス。

もみじの枝を持ってベルの音に合わせて止まったり動いたり。そのまま2人で、3人で創作ダンス。



◎第4土曜日 12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17名

指導員3名(松浦先生、長瀬先生、山本先生)
子供7名、親6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、ダンスはクリスマスソング。椅子取りゲームで遊んだ後、再びクリスマスソングなどでダンス。締めめのダンスは崖の上のポニョ、森のくまさん、ドレミの歌、ハメハメハ大王、の4曲。

☆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。

☆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



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