



# 調布のびのびサークルだより

令和5年7月24日

梅雨も明けて暑い日が続きます。のびのびも元気に活動を続けました。

## 令和5年7月活動報告

◎第2土曜日 7月8日 10時～12時



- ・場所 : 健康活動ひろば
- ・活動 : ストレッチ、リトミック、ダンス
- ・参加者 : 総勢 18名  
指導員 2名 (山本先生、松沼先生)  
子供 8名、親 7名、ボランティア 1名

久々の山本先生メニュー。音楽に合わせて、歩く、走る、手をつけて歩くなどの準備運動の後、ゴム紐跳び、潜り。大きなバランスボールを転がしてキャッチボール。バトンを持って「ドレミの歌」でダンス。「マイムマイム」や「ジェンカ」などのフォークダンスで終了。

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 7月22日 10時～12時



- ・場所 : 健康活動ひろば
- ・活動 : ストレッチ、ダンス
- ・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 6名、親 4名、ボランティア 1名、その他 3名

今回は調布市役所から3名参加いただき、最後まで一緒にダンス、ストレッチで楽しみました。松浦先生のダンスメニュー。音楽に合わせてウォーキング、ボールを持っていろいろな動き。今回の新メニューダンスはディズニーの「アンダー・ザ・シー」をみっちり習いました。ポニョ、ハメハメハ大王などのいつものダンスの後、最後はストレッチで体を休めて終了。

☆8月の予定 : 当番は及川さん、森田さんです。  
8月は第4土曜日のみの活動となります。

第4土曜日 8月26日 西調布体育館 10時～12時  
稲森先生のストレッチ、創作ダンス

☆9月の予定 : 当番は三浦さん、豊田さんです。  
第2土曜日 9月9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

第4土曜日 9月23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

