



# 調布のびのびサークルだより

令和5年8月26日

8月、夏休みも終わりましたが、暑さはなかなか収まりません。

## 令和5年8月活動報告

\* 8月は夏休みのため、第4土曜日のみの活動でした。

◎第4土曜日 8月26日 10時～12時



- ・場所 : 西調布体育館
- ・活動 : ストレッチ、創作ダンス
- ・参加者 : 総勢 16名  
指導員 2名 (稲森先生、高橋先生)  
子供 7名、親 6名、ボランティア 1名

久しぶりの稲森先生ダンスメニュー。最初は、輪になっていつもの挨拶。座ったままで、身体全体をみっちりストレッチ。

音楽に合わせて、広い体育館中を自由に歩く。2人、3人で組んで動き回る。後半は、色とりどりのビニールひものリボンを持ってダンス。一人で、数人で、みんなで、いろいろなパターンで自由に動き回りました。最後はストレッチで体を休めて終了。



- ☆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

- ☆10月の予定 : 当番は元木さん、森山さんです。  
第2土曜日 10月14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  
第4土曜日 10月28日 バスハイク 山梨方面  
「のびのびサークル」最後のバスハイクは、サークル活動開始当初よく訪れた山梨方面を計画しています。詳細は案内を別途配布します。



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