



調布のびのびサークルだより

令和5年9月24日

9月になりました。下旬になりやっと思暑さも収まって、トンボも飛び始めました。

令和5年9月活動報告

◎第2土曜日 9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 (松浦先生、長瀬先生、松沼先生)
子供 4名、親 4名、ボランティア 1名

松浦先生のダンスメニュー。準備運動、ストレッチのあと、久しぶりの「愛のしるし」やBTSの曲でダンス。そのあと、輪になって真ん中に集めたボールを取り合うゲーム。9月なので「セプテンバー」の曲でダンス。締めダンスはいつもの崖の上のポニョ、ドレミの歌など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 9月23日 10時～12時



- ・場所 : 健康活動ひろば
- ・活動 : ストレッチ、創作ダンス
- ・参加者 : 総勢 15名
指導員 4名 (稲森先生、高橋先生、青柳先生、山本先生)
子供 6名、親 4名、ボランティア 1名

稲森先生の創作ダンスメニュー。最初は、輪になっていつもの挨拶。座ったままで、ストレッチ。

音楽に合わせて、1列でホールを往復しながらいろいろな動き。後半は、色とりどりのボールをつなぎ、振り回したり、二人で持ったりしながら自由にダンス。最後は床に横になってストレッチで体を休めて終了。

☆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

☆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

