

のびのびサークルだより 【リニューアル第3号】 2024年6月活動報告

2024年6月は2回の活動を行いました。6/8はダンスあそびから即興ダンスに、急遽変更になりました。6/22も合わせて、2回の即興ダンスを楽しく行う事が出来ました。参加して下さったみなさま、どうもありがとうございました。

活動日時①：令和6年6月8日（土）10：00-11：30 **活動場所：**西調布体育館

内容：即興ダンス **講師：**高橋陽子 **参加者** 5名、**保護者** 5名、**ボランティア** 2名

座ったところから、じっくりとウォームアップをして、体をほぐします。筋トレもやりました。立ち上がってからいろいろ歩き。Eさんからのリクエストで「崖の上のポニョ」も踊りました。そして、一人ずつ、3つのポーズをつくります。しっかり止まると、力強さがでますね。慣れてきたら、布を使ってポーズのダンスへと発展させました。きれいな色のダンスになりました。

活動日時②：令和6年6月22日（土）10：00-11：30 **活動場所：**健康活動ひろば（こかげ）

内容：即興ダンス **講師：**高橋陽子 **アシスタント：**稲森洋子

参加者 2名、**保護者** 2名、**ボランティア** 2名

いつも通りストレッチをしてから、いろいろ歩きをします。Tさんが素敵なステップを披露してくれました。前回に踊ったポーズのダンスを発展させて、椅子とポーズのダンスをしました。椅子を使ってどんなポーズが出来るか、いろいろ考えてもらいました。



4つのいすを並べて、下手から上手へ、ポーズをつくりながら移動します。音楽がかかると、一つの作品のようになりました。参加者が少なかったのですが、いつもは控えめなメンバーも、しっかりと踊って大活躍でした。

今回は、ボランティアの方の活躍が目立ちました。渋い大人の素敵なダンスが見られました。一人一人の、素敵どころが輝くダンスワークショップを、今後も創っていきたいなと改めて思いました。暑くなってきそうですが、元気に過ごして、また来月お会いしましょう。ありがとうございました。



次回の活動は2024年7月27日（土）10：00～11：30健康活動ひろば（こかげ）にて、高橋陽子の即興ダンスです。よろしくお願ひ致します。