

# のびのびサークルだより 【リニューアル第23号】 2026年2月活動報告



活動日時①：令和8年2月14日（土）10：00－11：30  
活動場所：健康活動ひろば（こかげ） 内容：ダンスあそび 講師：松浦直枝  
アシスタント：長瀬巧 対象者5名 保護者5名 ボランティア2名 計14名

いつものようにノリの良い曲をかけながら、ウォーミングアップとジャンプをし、米津玄師の「Iris Out」のリミックス曲で、リズムに乗って全身を動かしました。振付は Snow Man の「カリスマックス」と Mrs. GREEN APPLE の「ライラック」でしたが、どちらの曲も、中学生の N さんと T さんが知っていて、歌いながら、踊ってくれました。その他 BTS のヒット曲メドレーで、様々なウォーキングをし、以前からほぼ毎行ってきた BTS の「Permission to Dance」で体操ダンス、そしていつもの「崖の上のポニョ」「森のくまさん」「南の島のハメハメハ大王」を行いました。

活動日時②：令和8年2月28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  
アシスタント：稲森洋子/青柳ひづる 対象者9名 保護者6名  
ボランティア2名 計20名

今回は小学校1年生の A さんが初めて参加です。お姉さんの H さんと一緒に、初めてとは思えないダンスを披露してくれました。ご挨拶をして、ストレッチ、いろいろ歩きで体を温めてから、ポーズのダンスです。ベテランの2人がお手本を見せてくれました。さすがです。→



相手をよく見て、呼吸を合わせて、ポーズを変えるダンスをしました。自分だけではなく、パートナーのことも考えて踊ります。みんなで一緒に、楽しく踊るにはどうしたらいいのかな？

慣れてきたら、カラーゴムを使って、発展させていきます。好きな色のゴムを選んで、ペアになって踊ります。ゴムは伸びるので、いろいろな表情を見せてくれます。音楽が変わると、生まれてくるダンスも変化します。ゆっくり踊る、激しく踊る、どちらのダンスも素敵です。最後は全員が参加して、大人も子供も一緒になって、大きなダンスができました。



のびのびサークルは、知的障害の方が安心して参加できる、ダンスサークルです。対象は、調布市内在住の知的障害の方で、特別支援学級、または特別支援学校の在籍者・卒業生です。新規メンバーと、一緒に踊ってくれるボランティアも募集しています。体験参加も大歓迎です。ご興味のある方は、ぜひ一度、お気軽に遊びに来て下さい。お待ちしております。「のびのびサークルだより」は、調布市のHPからもご覧になれます。

のびのびサークル代表 高橋陽子（文責）

お問い合わせ先：調布市教育委員会 社会教育課 ☎042-481-7490 e-mail：[syakaiky@chofu.lg.jp](mailto:syakaiky@chofu.lg.jp)