

# のびのびサークルだより 【リニューアル第25号】 2026年4月活動報告

活動日時①：令和8年4月11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6名 保護者5名 ボランティア2名 計15名

本日もストレッチと軽い筋トレのあと、ジャンプとウォーミングアップをし、振付はきゃりーぱみゅぱみゅの『キミに100%』、Mrs. GREEN APPLEの『ダンス・ホール』、LOVEの『とくベチュ、して』を行い、途中にBTS メドレーで色々な動きを入れたウォーキングを行いました。そして最後はいつもの『崖の上のポニョ』『森のくまさん』『南の島のハメハメハ大王』で終了いたしました。

活動日時②：令和8年4月25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7名 保護者6名 ボランティア2名 計18名



新体制「のびのびサークル」も3年目に入りました。新しいメンバーも増えて、とても賑やかです。この日も即興ダンスに、初めて高校1年生のAさんが来てくれました。ストレッチと筋トレをしてから、いろいろ歩きで体を温めます。出会った人とハイタッチ！全員とタッチできるかな？ 次はポーズ遊びです。ぴたっとしっかり止まるだけで、力強い表現ができますね。1人でポーズ、2人でポーズ、人数を変えるだけで変化が生まれて楽しいダンスになりました。

カラーゴムを使うと、色が加わって、カラフルなダンスになりました。ゆっくりの音楽、早い音楽、曲を変えるとダンスも変わってきます。



Aさんが、レゴニンジャゴーのお人形を貸してくれたので、最後は全員でレゴニンジャゴーとダンスをしました。偶然そこにあるものから、唯一無二のダンスが生まれました。楽しい時間でした。来月も楽しみです。

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)