

のびのびサークルだより【リニューアル第8号】2024年11月活動報告

2024年11月は「即興ダンス」でした。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。次回は12月14日(土)10時から健康活動ひろば(こかげ)にて松浦先生の「ダンスあそび」です。

活動日時：令和6年11月23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 参加者3名 保護者3名、ボランティア1名、計10名



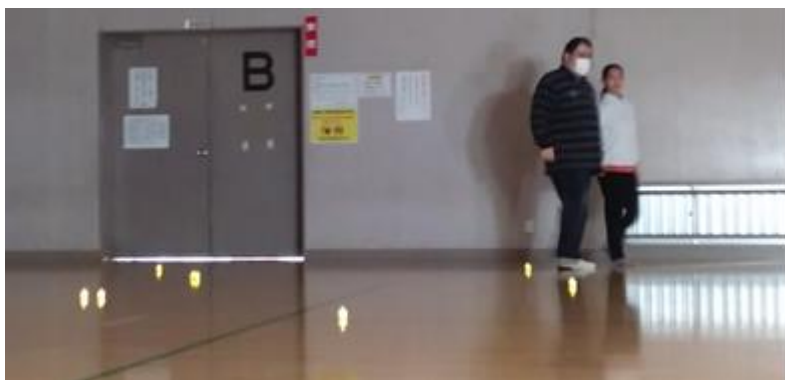
輪になってあいさつをしてからストレッチです。じっくりと体を伸ばして温めていきます。片足バランスもみんな上手です。そして、音楽に合わせていろいろ歩きをしました。前に進んだり、後ろに進んだり、回ったり、手拍子したり、トンネルくぐりもやりました。

体が温まったところで、鏡のダンスをしました。2人組で踊ります。1人がリーダーになって、もう1人がまねをして踊ります。音楽を流すと、素敵なデュエットになりました。

5分休憩を挟んで、後半のダンスが始まります。カーテンが閉まっていて電気も消えていて薄暗いです。電気で光るキャンドルが出てきました。手にキャンドルを持って鏡のダンスをすると、またいい感じのダンスになりました。



もうすぐクリスマスなので、クリスマスソングや聖歌をたくさん使いました。キャンドルを持って踊りながら、好きな場所にキャンドルを置いて行きます。すると、光る舞台ができてあがりました。その中で1人ずつ踊りました。神聖な気分になりました。



ゆっくりした曲が多かったので、速めの音楽も使ってみました。雰囲気が変わって面白かったです。たくさん踊った後は、24個のキャンドルの光の中で、床に寝そべてクールダウン。少し早いクリスマスの雰囲気が味わえました。使用曲 ♪Winter Wonderland ♪Hark! The Herald Angels Sing! ♪Santa Claus is coming to Town ♪Let it Snow! Let it Snow! Let it Snow! ♪Ding Dong Merrily On High ♪Gabriel's Message ♪百花繚乱(吉田兄弟)♪Mission Impossible etc. 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ある方で、特別支援学級または特別支援学校の在籍者・卒業生です。新規メンバーを募集しています。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ください。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 ☎42-481-7490 e-mail：syakaiky@chofu.lg.jp