



## 調布のびのびサークルだより

令和4年1月10日

令和4年 新年明けましておめでとうございます。  
オミクロン株によるコロナ第6波ともいえる急速な感染拡大中ですが、今年も何とかのびのびの活動を続けられるよう祈りたいですね。

### 令和4年1月活動報告

◎第2土曜日 1月8日 10時～12時

- ・場所 : 健康活動ひろば (こかげ)
- ・活動 : リトミック、ストレッチ、ゲーム、ダンス
- ・参加者: 総勢17名 指導員2名 (山本先生、松沼先生)  
ボランティア1名、子供8名、親6名

令和4年の「のびのび」事始めは、山本先生のリトミック、ゲームのメニュー。

よく晴れた穏やかな日でしたが、朝から冷え込んでいましたが、準備運動のかけっこ、ゆっくり歩き、四つん這い歩きなどで体をほぐした後、ストレッチ、ゴムひもくぐり、ボール遊びなどを行い、最後はいつものダンス(ドレミの歌、マイムマイム、タタロチカ、ジェンカ)で仕上げ。正月でなまった身体を2時間しっかりとほぐしました。



\* 第4土曜日 1月22日の活動は、外出活動を予定していましたが、コロナ感染の急拡大のため、大事を取り中止としました。

☆ 2月の予定 : 当番は元木さん、及川さんです

第2土曜日 2月12日 健康活動ひろば 10時～12時  
稲森先生のストレッチ、創作ダンス

第4土曜日 2月26日 西調布体育館 10時～12時  
松浦先生のストレッチ、ダンス

☆3月の予定 : 当番は豊田さん、糸井さんです。

第2土曜日 3月12日 西調布体育館 10時～12時  
稲森先生のストレッチ、創作ダンス

第4土曜日 3月26日 健康活動ひろば 10時～12時  
松浦先生のストレッチ、ダンス



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@w2.city.chofu.tokyo.jp