

# 調布のびのびサークルだより

令和3年12月25日



令和3年もいろいろありましたが、いよいよ最後の12月となりました。

## 令和3年12月活動報告

◎第2土曜日 12月11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
- ・参加者 : 総勢21名 指導員5名 (稲森、高橋、青柳、吉村、山本先生)

ボランティア1名、子供9名、親6名

7月以来、5か月ぶりの稲森先生のダンスメニュー。いろいろなポーズでのストレッチで体もほぐれ、自由に踊るベールを使ったダンスなどでもみんな自然に体が動いていました。最後は「ジングルベル」で駆け回りました。



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



◎第4土曜日 12月25日 10時～12時

- ・場所 : 健康活動ひろば (こかげ)
- ・活動 : ダンス、ストレッチ
- ・参加者 : 総勢20名 指導員3名 (松浦先生、長瀬先生、山本先生)  
ボランティア1名、子供9名、親7名

この日はクリスマス。ダンスもクリスマス特集。

松浦先生メニューでストレッチのあと、「ラストクリスマス」「ジングルベル」「ジングルベルロック」など新しい振り付けにも関わらず、みんな元気に付いていけました。そのほか、YOASOBI「夜に駆ける」などでテンポよく動き回り、最後はいつもの「丘の上のポニョ」「となりのトトロ」「ハメハメハ大王」できめて、令和3年の踊り納め。



☆1月の予定 : 当番は森山さん、今村さんです。

第2土曜日 1月8日 健康活動ひろば 10時～12時  
山本先生のリトミック、ストレッチ、ゲーム

第4土曜日 1月22日 外出活動 調布駅9:00集合  
高幡不動で観光⇒モノレール⇒多摩センターで昼食  
\*別途案内を配布します。

☆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