

調布のびのびサークル・2022年度 年間計画

第1版

調布のびのびサークルは平成4年に誕生しました。**活動開始以来今年は30周年を迎えます。**
2020年度より2年に亘るコロナウイルス感染症拡大による活動中止が断続的に続いていますが、2022年度は 以前と同様の活動を実施して行ければと願っております。

☆毎月第2土曜日、第4土曜日に健康活動ひろば、西調布体育館をお借りして、ストレッチや音楽療法創作ダンスで身体をたくさん動かしています。癒しの時間でもあります。また、年間3回程度の「外出活動」を取り入れています。

休日に身体を動かすことは、とっても大事なことです。親子ではりきってやってきました。調布市の手配でバスを使用しての秋のバスハイクは毎年恒例の活動となっております。今年も例年以上に、どんどん外に足をのばし、みんなで協力して充実の余暇活動を楽しみたいと思っています。

さて、はじめてこの活動に参加したいと思っらっしゃる方へ

次ページのような年間計画です。まずは見学に来てみて下さい。

* 西調布体育館での活動：場所は西調布駅下車徒歩10分くらい、高速道路下です。運動のできる服装と上履を持参ください。10時開始、11時30分には解散です。

* 健康活動ひろばでの活動：場所は調布駅 中央改札中央口を出て南側より徒歩12分、時間・服装に関しては同様です。リトミックや歌あそび、ダンスなどを楽しんでいます。

* 外出活動の場合は、その前月に予定表を渡します。集合場所や費用、交通機関の利用等について記入したプリントをあらかじめお渡しいたします。また、外出活動の費用は、交通費・食事代など各自ご用意いただきます。

2022年度調布のびのびサークル 問い合わせ先 調布市社会教育課
TEL 042-481-7487～90

月	日	活動内容	場所	指導員
4	9	ダンス、ストレッチ、ゲーム	西調布体育館	松浦、長瀬、山本、松沼
	23	外出活動（歩行）	深大寺、神代植物公園	—
5	14	ダンス、ストレッチ、ゲーム	西調布体育館	松浦、長瀬、山本、松沼
	28	ストレッチ 創作ダンス	西調布体育館	稲森、高橋、山本
6	11	ダンス、ストレッチ、ゲーム	西調布体育館	松浦、長瀬、山本、松沼
	25	ストレッチ 創作ダンス	西調布体育館	稲森、高橋、山本
7	9	リトミック、ストレッチ、ゲーム	健康活動ひろば(こかげ)	山本、松沼
	23	ストレッチ 創作ダンス	健康活動ひろば(こかげ)	稲森、高橋、山本
8	13	なし	—	—
	27	ストレッチ 創作ダンス	西調布体育館	稲森、高橋、山本
9	10	ダンス、ストレッチ、ゲーム	健康活動ひろば(こかげ)	松浦、長瀬、山本、
	24	ストレッチ 創作ダンス	健康活動ひろば(こかげ)	稲森、高橋、山本
10	8	ダンス、ストレッチ、ゲーム	西調布体育館	松浦、長瀬、山本、松沼
	22	バスハイク	未定	—
11	12	リトミック、ストレッチ、ゲーム	西調布体育館	山本、松沼
	26	ダンス、ストレッチ、ゲーム	西調布体育館	松浦、長瀬、山本、
12	10	ストレッチ 創作ダンス	健康活動ひろば(こかげ)	稲森、高橋、山本
	24	ダンス、ストレッチ、ゲーム	健康活動ひろば(こかげ)	松浦、長瀬、山本、
1	14	ストレッチ 創作ダンス	健康活動ひろば(こかげ)	山本、松沼
	28	外出活動（電車）	未定	—
2	11	リトミック、ストレッチ、ゲーム	健康活動ひろば(こかげ)	稲森、高橋、山本
	25	ダンス、ストレッチ、ゲーム	健康活動ひろば(こかげ)	松浦、長瀬、山本、
3	11	ストレッチ 創作ダンス	西調布体育館	稲森、高橋、山本、松沼
	25	ダンス、ストレッチ、ゲーム	健康活動ひろば(こかげ)	松浦、長瀬、