



# 調布のびのびサークルだより

令和3年11月30日

11月も下旬となり、朝晩の冷え込みも厳しくなり、すっかり冬模様です。

## 令和3年11月活動報告

◎第2土曜日 11月13日 10時～12時

- ・場所 : 西調布体育館
- ・活動 : リトミック、ストレッチ、ゲーム
- ・参加者 : 総勢19名 指導員2名 (山本先生、松沼先生)  
子供9名、親8名

山本先生のメニューで、ストレッチ、ゲームで楽しみました。輪になってストレッチ、体育館いっぱいを使って四つん這い、高歩きなどの後、順番にゴム飛び、ゴムくぐり。何本もの牛乳パックをピンにして、ゴムボールでボーリング。色とりどりのバトンを持って音楽に合わせてダンス。仕上げはいつものフォークダンスとストレッチ。



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 11月27日 10時～12時

- ・場所 : 西調布体育館
- ・活動 : ダンス、ストレッチ
- ・参加者 : 総勢23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8名、その他2名

今回は、社会教育課から2名参加いただき、最後まで一緒に体を動かして楽しみました。

松浦先生メニュー、最初は準備体操、今回もダンスはSMAPやBTSなどでノリノリでした。

ボールを使って体操、かかと歩き、うさぎ歩き、大股歩きなどで運動した後は、いつもの「丘の上のポニョ」「森のくまさん」、「ハメハメハ大王」できめて、整理体操ストレッチで終了。



☆12月の予定 : 当番は森田さん、三浦さんです。

第2土曜日 12月11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 12月25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

☆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。

