



## 調布のびのびサークルだより

令和3年7月26日

梅雨も明け、7月は連日猛暑が続きます。オリンピックも始まりましたが、相変わらずコロナ禍は継続、台風も襲来と、大変な日が続きます。

### 令和3年7月活動報告

◎第2土曜日 7月10日 10時～12時

- ・場所 : 健康活動ひろば (こかげ)
- ・活動 : リトミック、ダンス、ゲーム
- ・参加者 : 総勢15名 指導員1名 (山本先生)  
子供7名、親7名

久しぶりの山本先生メニュー。準備体操、音楽に合わせて場内を走る、ゆっくり歩く。ゴム紐を張り、跨ぐ、くぐる、跳ぶ。色とりどりのバトンを持って様々なポーズでストレッチ。その後は、輪になっていつものダンスを3曲踊った後、いつものジャンボカルタとり。と、盛りだくさんでした。



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 7月24日 10時～12時

- ・場所 : 健康活動ひろば (こかげ)
- ・活動 : ストレッチ、ダンス
- ・参加者 : 総勢22名 (\*20名を超えたので入室者調整)

指導員4名 (稲森先生、高橋先生、青柳先生、山本先生)  
子供9名、親9名

6月に続き、稲森先生のダンスメニュー。  
ストレッチメニューの後、2人～6人でのダンス。夏なので、フラダンスの曲も入れて、ゆったりと。  
リボンを使ったダンスでは皆工夫をこらし、楽しく踊り、最後は輪になって整理体操で仕上げ。

☆8月の予定 : 8月は第4土曜日だけの活動となります。  
当番は及川さん、森田さんです。

第4土曜日 8月28日 西調布体育館 10時～12時  
稲森先生のストレッチ、ゲーム、ダンス

☆9月の予定 : 当番は近さん、元木さんです

第2土曜日 9月11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、ゲーム

第4土曜日 9月25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

