

# のびのびサークルだより 【リニューアル第22号】 2026年1月活動報告

活動日時：令和8年1月24日（土）10：00～11：30 活動場所：健康活動ひろば（こかげ）  
内容：即興ダンス 講師：高橋陽子 アシスタント：稲森洋子/青柳ひづる 参加者7名 保護者5名  
ボランティア2名 計17名

2026年初めて活動日でした。いいお天気です。のびのびの活動日は、お天気に恵まれています。いつものように、輪になってご挨拶。座ってゆっくりストレッチから始めました。寒いのでちょっと長めに、じっくりと取り組みました。お母さん達も一緒に参加します。「足首回し」は特に念入りに。今までに、けが人が出ていないのが、のびのびサークルの自慢です。立ち上がって「片足バランス」で10秒立てるかな？このようなちょっとした運動は、ぜひ日常でもやってみてください。



音楽に合わせていろいろ歩きをして、体を温めていきます。「まねっこ歩き」はリーダーのまねをして歩きます。リーダーをやりたいと、元気に手が上がります。積極的でいいですね。次にポーズ遊びです。みんなの前で、ポーズをすることに、慣れてきました。今日はスカーフを持って、ポーズ遊びをしました。音楽が聞こえてくると、自然に踊りたくなってきます。どんどん自由に動いてみましょう。素敵なダンスがたくさん生まれました。



今回、初めて挑戦したダンスがあります。全員で輪になって座ります。スカーフを1組用意します。スカーフを渡された人が真ん中の広いスペースで踊ります。そして次の人にスカーフを渡します。スカーフを渡された人がダンスを始めて、また次の人に渡します。

みんな集中して踊りました。誰がまだ踊っていないかを、よく見ていて、みんなが踊れるように、相手を選んで、スカーフを渡していました。写真が取れなかったのですが、みんなが、相手を思いやっているのが、よくわかりました。これって、すごいことです。みんなの優しさが伝わります。

今日も、素敵なダンスの場面がたくさんありました。のびのびサークルって素敵なおとこです。今年も楽しく踊りましょう！



のびのびサークルは、知的障害の方が安心して参加できる、ダンスサークルです。対象は、調布市内在住の知的障害の方で、特別支援学級、または特別支援学校の在籍者・卒業生です。新規メンバーと、一緒に踊ってくれるボランティアも募集しています。体験参加も大歓迎です。ご興味のある方は、ぜひ一度、お気軽に遊びに来て下さい。お待ちしております。「のびのびサークルだより」は、調布市のHPからもご覧になれます。

のびのびサークル代表 高橋陽子（文責）

お問い合わせ先：調布市教育委員会 社会教育課 ☎042-481-7490 e-mail: [syakaiky@chofu.lg.jp](mailto:syakaiky@chofu.lg.jp)