

①

わくわく smile サークル

第一回目を 4 月 24 日(土)に佐々木先生をお招きし、やまなしフラザオーブンエリアでダンスサークルを行いました。

行った内容です。

- ①準備体操(機能訓練)②手足運動(曲 YMCA・パプリカ)
- ③ステップ体操(いくつかのパターンの組み合わせで)(曲はずっと夢みてた)
- ④輪になって踊る(曲世界に一つだけの花)(手話の説明) 休憩
- ⑤ダンス・アニメシリーズ(曲おどるポンポコリン)⑥NHK シリーズ(曲 365 日の紙飛行機)
- ⑦ヒット曲シリーズ(曲 USA)⑧クールダウン(呼吸を整える)⑨終わり挨拶

曲が掛かると皆さんの体が自然的に動いておりました。いい表情が見られました。佐々木先生から「皆さんとてもよく動けていてすばらしかった」とおっしゃっておりました。これからも引き続き佐々木先生にお願いをするつもりです。

皆さんが楽しく踊っている所です 😊



これからもどうぞわくわくスマイルサークルを宜しく申し上げます。

ご要望がありました遠慮なくおっしゃってください。踊りたい曲がありましたら教えてください。佐々木先生と相談をしたいと思っております。

まだまだメンバー募集しております。興味がある方がいましたらお声を掛けの方をお願いします。😊