

# ふじみ野 EXPRESS

ふじみ野エクスプレス ～みんなで子育て・生きがいのある暮らし・活気のあるまち をめざして～

編集・発行：富士見市立ふじみ野交流センター 2021年5月1日発行 通巻第59号

電話：049-261-5371 FAX：049-269-5916

e-mail：fujimino-kouryu@city.fujimi.saitama.jp



## ピックアップ！ふじみ野 太極拳



太極拳は、腰回りの筋力を強化し、柔軟性をもたらしめます。病気に対する抵抗力を培い、循環器系の流れを改善し、転倒防止になります。最終目的は、健康で長生きです。（取材協力：ふじみ野炎帝太極拳）

50歳ではじめて29年。私の身体の中では、体幹が鍛えられ、平衡感覚を維持する力が養われ、この二つの事が培った財産です。

太極拳は武術のひとつとも知らず入部。皆さんの柔軟で力強い動きをまねながら、根気よく教えてもらっています。

最近、頑固な肩こりを忘れていたことに気づき、太極拳を続けてきた効用と思えました。仲間との交遊も楽しみです。

青空の下、公園で練習再開した時の事。仲間と会話し、錆びついた身体を解す、太極拳に感謝した思い出の一日です。

## 花暦(はなごよみ) カラスノエンドウ



マメ科、春の訪れとともに芽吹き、赤紫色の花と葉先の巻きひげが目立つ。根には根粒菌という微生物がいて、窒素を供給して土を肥やしてくれる。

# ふじみ野交流センター&ピアザ☆ふじみ Event Calendar / イベントカレンダー

## ふじみ野交流センター サークル紹介コーナーのご案内



サークル活動の紹介や会員募集のチラシ、ポスターの掲示や紹介一覧の配布をしています。活動の内容はコーラス、民謡、リコーダー、子育て、囲碁、ボードゲーム、絵画、書道、外国語、体操、ダンス、太極拳等様々です。是非一度ご覧ください。

\*\*\*\*\*

### 施設利用の一部制限について

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、施設の利用について一部制限があります。詳しくは市ホームページの「新型コロナウイルス感染症関連情報」をご覧ください。電話または市ホームページの「お問い合わせ」フォームからお問い合わせ下さい。

電話での問合せ（平日午前8時30分から午後5時15分の間）

ふじみ野交流センター ☎ 049-261-5371  
ピアザふじみ ☎ 049-257-6446

## 公共施設予約システム抽選日程

ふじみ野交流センター、ピアザふじみ

### 7月分

- ◆抽選日 5月1日（土）※1
- ◆窓口受付開始日 5月6日（木）※2
- ◆インターネット仮予約受付開始日 5月7日（金）

### 8月分

- ◆抽選申込期間 5月15日から5月31日までの間
- ◆抽選日 6月1日（火）※1
- ※1 抽選日は毎月1日です。午前9時以降抽選結果が確認できます。
- ※2 窓口受付開始日は、当選分の本予約受付、抽選申込以外の予約など、午前9時から午後5時15分の間窓口のみで受付。

抽選により当選した場合（画面上では「申請済み」と表示されます）、抽選日から15日以内に、施設の窓口で料金を納め本予約の手続きをしてください。また、随時予約で仮予約をした時にも、仮予約をした日から15日以内に窓口で料金を支払い本予約の手続きをお願いします。（使用料免除団体についても窓口での申請手続きが必要です。）

※抽選申込、仮予約には、あらかじめ利用登録が必要です。

来館時はマスクを着用し、手洗いや消毒を徹底してください。また、体調が良くない時は来館を控えてください。

