2020 年 11 月 1 日　Vol.54-1

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　2020 年 11 月 1 日発行　通巻第 54 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 3B体操

ボール　ベル　ベルター

健康づくり、多くの笑顔と一緒に歩んで 50 年！

3B 体操は、ボール、ベル、ベルターという 3 種類の用具を使って行う事から、その頭文字を取って名付けられ、来年には発足から 50 周年を迎えます。

用具を使用し、様々な音楽のリズムに合わせて行う体操で、一般的な健康づくりと違うのは遊びの要素が取り入れられていて、仲間と楽しみながら体操が続けられるようになっています。プログラムは、年齢、体力、対象者別に組まれていて、0 歳から 100 歳まで年齢性別に関係なく、また障がいのある方々でも誰もが気軽に楽しめるように工夫されています。

「人生 100 年時代！」　と言われる近年、一緒に体を動かしてみませんか？　きっと笑顔に出会えるはずです。（取材協力：3B フレッシュ）

花暦（はなごよみ）
イヌタデ

タデ科。春から秋にかけて野原でみられる。アカマンマという別名があり、赤飯に見立ててママゴトをした覚えのある方もいるのでは。

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

利用制限のお知らせ

ふじみ野交流センターとピアザ☆ふじみは、現在、利用人数等の一部制限があります。また、利用にあたっては、密集、密閉、密接を避け、新型コロナウイルス感染防止にご協力をお願いします。

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。

なお１０月１５日から制限の一部緩和をしました。詳しくは市ホームページの「新型コロナウイルス感染関連情報」→「施設情報」→「交流センター・公民館等の 10 月１５日以降の施設利用について」をご覧ください。

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）049-261-5371

旧暦の８月１５日、今年は１０月１日が十五夜でした。ススキや団子、農作物を供え、月を見ながら稲や作物の収穫に感謝します。昔から伝わる月見の風習を再現しました。

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

1月分

◆抽選日　１１月１日（日）※1
◆窓口受付開始日　１１月５日（木）※2
◆インターネット仮予約受付開始日
　１１月６日（金）

2月分

◆抽選申込期間
　１１月１５日から１１月３０日までの間
◆抽選日　１２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分の間に窓口のみで受付。

抽選により当選した場合（画面上では「申請済」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。