

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 2023年4月1日発行 通巻第78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

社交ダンス



健康寿命を延ばそう! 社交ダンスで!!

私たちの健康とは、「豊かな毎日を送るための資源である」と考えています。つまり「健康」とは、自分で創り上げていくものであり、人によってさまざまな手段があります。そのひとつに「社交ダンス」があります。

社交ダンスには、体を動かす・音楽があり・人との出会いがあり・男性と女性との触れ合いがあり、身だしなみにも気をつかいます。私たちのサークルは老若男女の市民で構成し、卒寿を超えた方もいます。ダンスの効果により肩こり腰痛がなくなります。貴男も貴女も地域社会で健康に生きるために参加しましょう。

(取材協力：社交ダンスサークル すみれ)

花暦 (はなごよみ)

ハクモクレン(白木蓮)



モクレン科、中国が原産地の落葉高木。大きくなるため街路樹や公園などに植えられることが多い。近縁種に花が紫色のシモクレンやコブシがある。

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

地域交流事業 ふじみ野じゅく

『**栄養、運動、お口の健康に気を付けて、介護予防に取り組みましょう**』

と き／令和5年4月21日（金）
午前10時から12時

会 場／ふじみ野交流センター

定 員／40人（申込順）

内 容／介護予防に関する講話

講 師／富士見市健康増進センター職員
申込み／電話または窓口へ直接お申し込み
ください。

ふじみ野交流センター

電話／049-261-5371

今年度のふじみ野じゅくの予定

日にち	内 容
5/19	湧き水の郷 富士見を歩く、諏訪の森から御庵の森
6/16	断捨離®で家もこころもすっきりと
7/21	セカンドライフのマネープラン
9/15	日本酒のはなし
10/20	らくらくストレッチと健康体操
11/17	大人のための絵本セラピー®
12/15	成年後見制度とは
1/19	クラリネット&ピアノコンサート
2/16	郷土史「難波田氏と難波田城」
3/15	「続・本に出会う」

毎月第3金曜日 午前10時～12時

資料準備などの都合上、各回とも事前にお申し込みください。

ふじみ野じゅくは、年間をとおして共に学び合い、交流を深めることを目的に開催しています。内容は幅広く、どなたでも自由に参加できます。

詳しい内容は1か月程度前に館内チラシまたはエクスプレスでお知らせします。

公共施設予約システム抽選日程

6月分

- ◆抽選日 4月1日（土）
- ◆窓口受付開始日 4月5日（水）
- ◆インターネット仮予約受付開始日
4月6日（木）

7月分

- ◆抽選申込期間
4月15日から4月30日までの間
- ◆抽選日 5月1日（月）

ふじみ野交流センター

ギャラリーのご案内



（写真：パッチワーク&ハワイアンキルトサークル・コットンドア 4月1日～27日展示中）

ふじみ野交流センター1階にあるギャラリーでは、展示ケース等を利用して、団体やサークルの作品展示を常時行っています。交流センターご利用の際や、お近くにお出かけの時はぜひご覧ください。

また、個人の作品等もご希望があれば展示スペースを提供いたしますので、お問い合わせください。

問合せ／ふじみ野交流センター

電話／049-261-5371