2023年4月1日　Vol.78-1

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　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、お口の健康に気をつけて、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