

オアシスだより

講座受講者募集

1月開講講座 11月29日(火)消印有効

【川柳】全5回

川柳を文学的に学び自分を表現し、それを分かち合う教室です。作品は講師の先生に添削してもらえるので初めての方から、上達を目指す方まで幅広く楽しんでいただけます。

日時 1月5日・12日・26日
2月2日・9日
【各木曜日】午後2時～3時30分
対象者 60歳以上の方、身体障害者手帳所持者
精神障害者保健福祉手帳所持者

経費 無料
定員 10名



【モルック】全3回 NEW!

フィンランドの伝統的なゲームを元にしたスポーツで木製のピン(モルック)を投げ、的(スキットル)に当てて倒し、得点を競います。どなたでも気軽に楽しめるスポーツですので、一緒に楽しみましょう!

日時 1月10日・17日・24日
【各火曜日】午前10時～11時30分
対象者 60歳以上の方、精神障害者保健福祉手帳所持者

経費 無料
定員 15名



【ストレッチ】全5回 NEW!

運動が得意でない方でも大丈夫です。簡単にできるストレッチで、心も身体もリフレッシュしましょう!

日時 1月7日・14日・21日・28日
2月4日
【各土曜日】午前10時～11時30分

対象者 療育手帳所持児・者
経費 無料
定員 15名



【これで安心! 終活のすすめ】全4回

エンディングノートや、コロナ禍で変わる葬儀・お墓遺言作成、相続などを専門家から学んでいきます。家族が亡くなった時に慌てないように、相続や遺言書に関する基本を知っておきましょう!できるだけわかりやすくお話ししますので、気軽にご参加ください。

日時 1月19日・26日、2月9日・16日
【各木曜日】午前10時～11時30分

対象者 60歳以上の方、身体障害者手帳所持者
精神障害者保健福祉手帳所持者

経費 500円
定員 20名



【木工作】全3回 NEW!

木片を切って削って色付けをして、様々な物を作ります。木の香りと手触りを楽しみましょう!

日時 1月14日・21日・28日
【各土曜日】午前1時30分～3時

対象者 療育手帳所持児・者

経費 毎回300円程度
定員 8名



【着付け】全8回

ご自宅のタンスの中に眠っている着物がある方!ぜひこの機会に、ご自身で着られるようになりましょう!めざせ着物美人☆

日時 1月27日、2月10日・17日・24日
3月3日・10日・17日・24日
【各金曜日】午前10時～正午

対象者 60歳以上の女性
精神障害者保健福祉手帳所持の女性

※下記「持ち物一覧」をご自身で用意できる方に限ります

経費 無料
定員 5名

【持ち物一覧】

きもの、長襦袢、名古屋帯、足袋、肌着、すそよけ、タオル4枚、こしひも4本、だてじめ2本、衿しん、コーリンベルト、仮ひも1本、前板、帯まくら、帯締め、帯揚げ



令和5年1月配信 インターネット開講講座 12月13日(火)消印有効

【表情筋を鍛えてココロも体も若返り】 NEW!

様々な表情を作るのに大切な「表情筋」は、意識して動かさないと衰えてしまい、たるみやシワの原因になると言われています。表情筋を鍛えることでお顔が若返り、気持ちが明るくなったり、心身の健康にも繋がります。マイナス15歳も夢じゃない☆

配信期間 令和5年1月4日(水)～令和5年3月31日(金)

対象者 どなたでも

経費 無料

申込み専用アドレス: jigyoun@k-oasis.jp



講座申込み方法



オアシスの講座は、市内在住・在勤・在学の方が対象です。

★往復はがきまたはEメール(インターネット講座のみ)に、①受講希望講座名②住所③氏名(ふりがな)④生年月日⑤電話番号⑥性別⑦障がいの有無・等級⑧利用登録番号(お持ちの方)を必ず明記して、総合福祉センターへ申し込みください。1講座につき1通でお送りください。
※記入もれがあった場合は、無効とさせていただきます。

川越市総合福祉センター 〒350-0036 川越市小仙波町2-50-2
TEL: 228-0200 FAX: 228-0202
ホームページ <http://www.k-oasis.jp>

【お気軽にご参加ください】

申込み不要! 入退場自由♪

【毎日体操】

日時 毎週火曜日～土曜日(休館日を除く)
午前8時45分～8時55分
会場 オアシス 1階エレベーター前
内容 ラジオ体操等を行います。



【オアシスサロン】

日時 毎月最終水曜日(休館日を除く)
午前9時～11時30分
会場 オアシス 3階 第2研修室
内容 カードゲームや脳トレ、運動などを行います。

～オアシスタイムズ～



【10月の館内壁面「秋まつり」】
壁面の製作シーンや物語の一場面を
YouTubeでご覧いただけます♪

オアシスチャンネル

検索



【相談事業実施中】

予約制となりますので、事前にオアシス1階窓口または、電話でご予約下さい。
※新型コロナウイルスに関する相談は行っていません。

▶ 医師による健康相談

次回: 11月2日(水) 午後1時～2時30分
※毎月原則第2水曜日に実施

▶ 看護師による健康相談・理学療法士によるリハビリ相談は随時相談受付



【館内利用状況について】

▶ 利用内容・時間の変更について

新型コロナウイルス感染症の状況により、オアシス館内の利用内容や利用時間を随時変更しています。最新の情報は、オアシスホームページでご確認ください。

