

オアシスだより

講座受講者募集

2月開講講座 12月27日(火)消印有効

【水中運動】全6回

水中運動で、足腰に負担をかけずに体を動かして運動不足を解消しましょう！！

日時 2月1日・8日・15日・22日
3月1日・8日

【各水曜日】午後1時～3時

※時間は変更になる可能性があります

対象者 60歳以上の方
経費 無料
定員 20名



【座って3B体操】全6回 NEW!

ベル、ベルター、ボールを使用し全身を動かす3B体操を椅子に座って行います。立位が不安定な方でも大丈夫！安全に楽しく身体を動かしましょう。

日時 2月3日・10日・17日・24日
3月3日・10日

【各金曜日】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 20名



【はじめてのスマホ教室】全2回 NEW!

スマートフォン（以下スマホ）に替えたけれど使い方がよくわからない、相談する人がいないという方に向けた教室です。スマホの基本的な使用方法や連絡手段（LINE等）をこの機会に覚えましょう！

日時 2月9日・16日
【各木曜日】午後2時～4時

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

※スマートフォンをお持ちの方

経費 無料
定員 15名



【ヨガ】全5回

身体を動かして心も体もリフレッシュしませんか？基礎代謝アップ！姿勢の改善にも効果的！運動不足を解消しましょう！！

日時 2月18日・25日
3月4日・11日・18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



【ビーズアクセサリ】全6回

初めての方でも、素敵な作品が作れます☆アクセサリを中心に、1回1作品を作っていきます。

日時 2月7日・14日・21日・28日
3月7日・14日

【各火曜日】午後1時30分～3時

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、療育手帳所持児・者

経費 材料費（毎回1500円程度）
定員 12名



【陶芸】全3回

粘土をこねて伸ばして好きな形に作っていきます。お皿やコップ、オブジェなど自分だけのオリジナル作品を作りましょう♪

日時 2月4日・18日、3月11日
【各土曜日】午後2時～3時30分

対象者 療育手帳所持児・者
経費 粘土代（300円）
定員 8名



※講座の申し込み方法は裏面にあります

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)～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～



【11月の館内壁面「さるかに合戦」
壁面の物語を YouTube でご覧いただけます♪



オアシスチャンネル

検索

【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。

