

# オアシスだより

## 講座受講者募集

11月開講講座 9月27日(火)消印有効

### 【バランスボール】全6回

バランスボールを使って身体を動かしたりストレッチをします。※バランスボールはオアシスで用意したものを使用します。

日時 11月1日・8日・15日・29日、  
12月6日・13日  
【各火曜日】午前10時～11時30分  
対象者 60歳以上の方  
経費 無料  
定員 15名



### 【手話ダンス】全6回

音楽の歌詞を手話で表現しながら踊りの練習をします。手話やダンスが未経験の方でも簡単な曲から練習していきますので大歓迎です。

日時 11月10日・24日、12月1日・  
8日・15日・22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 無料  
定員 20名



### 【折り紙】全6回

初めての方でも大丈夫！すぐに覚えられる簡単な作品から立体的な飾り物までみんなで楽しく作りましょう♪

日時 11月22日・29日・12月6日・13日・20日・27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 450円  
定員 14名



### 【水泳教室・水慣れ】全5回

水中で楽しく身体を動かして水に慣れ、泳ぎに繋げる教室です。

日時 11月12日・19日・26日、  
12月10日・17日  
【各土曜日】午後1時～2時30分(時間が変更になる場合があります)  
対象者 療育手帳所持児・者  
経費 無料  
定員 15名



### 【ポッチャ】全5回

ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに、自分の球を近づけたら勝ちというスポーツです。みんなで楽しくポッチャをしましょう！！

日時 11月12日・19日・26日、  
12月10日・17日  
【各土曜日】午前10時～11時30分  
対象者 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 12名





## 11月配信 インターネット開講講座 10月11日(火)消印有効

### 【おそうじの名人(再配信)】

令和3年11月に配信した講座の再配信です。家の中の掃除方法を基本から学ぶことができます！それぞれの汚れに合った掃除用具や掃除の仕方をご紹介します♪あなたのおうちもピカピカになっちゃうかも！

配信期間 令和4年11月1日(火)～令和5年1月31日(火)【3ヶ月間】

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♪

#### 【毎身体操】

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 カードゲームや運動などを行います。

### ～オアシスタイムズ～



【8月の館内壁面「うらしまたろう」】  
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：9月14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。

