

オアシスだより

講座受講者募集

2月開講講座 12月26日(火)消印有効

【水中運動】全5回

水の力を利用して、筋力トレーニングを行います！

日時 2月6日・13日・20日
3月12日・26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 25名

【水泳 中上級】全6回

息継ぎありのクロールで1.3m以上泳げる方を対象に、さらに長く泳げるように練習するクラスです！

日時 2月3日・10日・17日・24日
3月9日・16日
【各土曜日】午後2時～3時30分

対象者 療育手帳所持児・者
※息継ぎありのクロールで1.3m以上泳げる方

経費 無料
定員 20名

【ウォーキング】全6回

自分に合った歩き方や歩くスピード、歩く時の正しい姿勢などウォーキングの基礎から学びます！

日時 2月8日・15日・22日・29日
3月7日・14日
【各木曜日】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 20名

【ポッチャ】全5回 New!

2020年東京パラリンピックでも注目された競技です！この機会にポッチャを体験してみましょう！

日時 2月3日・17日・24日
3月2日・9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 24名

【パステル和(なごみ)アート】全6回 New!

思いのままに指先で色を重ね描くことで、ココロの曇りを晴れ間へと描き換えるアートです！絵が苦手な方も楽しめます♪

日時 2月15日・22日・29日
3月7日・14日・21日
【各木曜日】午後1時30分～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 600円
定員 10名

【シニアヨガ】全6回

ヨガで心も体もリフレッシュ♪運動不足を解消しましょう！※ウォーキングやサーキットトレーニング等の有酸素運動も行います。

日時 2月6日・13日・20日・27日
3月5日・12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
※座ってヨガ教室に申し込んでいない方

経費 無料
定員 40名

【座ってヨガ】全5回 New!

座ったままでできるヨガを行います！運動が苦手な方も大歓迎です♪

日時 2月9日・16日
3月1日・8日・15日
【各金曜日】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
※シニアヨガ教室に申し込んでいない方

経費 無料
定員 40名

※講座の申し込み方法は裏面にあります



オアシス落語会～笑いは健康の良薬～

多数の資格を取得し、楽しく面白い講演会が大好評な落語家の三遊亭楽春さんが、オアシスにて落語会を行います！落語で笑って、心も体も健康になりましょう！！

出演 三遊亭 楽春 氏（真打）
日時 令和6年1月24日（水）
午後1時30分～3時30分
※開場は午後1時15分です
会場 オアシス 2階 体育室
定員 200名 車いす席・要約筆記あり
※応募多数の場合は抽選となります
対象 川越市内在住・在勤・在学の方
経費 無料
※公共交通機関のご利用にご協力ください

申込方法 往復はがきに下記①～⑥を記入のうえ、オアシスに郵送または、直接オアシス1階窓口にお製はがきをお持ちのうえ、申し込みください。

①オアシス落語会②氏名(フリガナ)③生年月日
④住所⑤電話番号⑥その他(例:車いす使用、要約筆記希望など)

締切り 令和5年12月25日(月) 消印有効

講座申込み方法

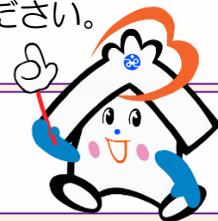
オアシスの講座は、市内在住・在勤・在学の方が対象です。

★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】

【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

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 社会適応訓練室

内容 ゲームや運動などを行います！



【館内利用状況について】

▶利用内容・時間の変更について

貸室の利用制限、人数制限は、従来通りとなっております。詳しくはオアシスホームページや館内掲示板をご確認ください。

オアシスホームページ→



▶11月の休館日について

11月3日(文化の日)・6日・13日・20日・23日(勤労感謝の日)・27日は休館日となります。

▶プール営業について

プールの利用日程表の詳細については、オアシスホームページ等でご確認をお願いいたします。

【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: 12月13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！



～オアシスタイムズ～



【秋の館内壁面】

制作の様子を YouTube「オアシスチャンネル」で見られます♪

