かわごえしそうごうふくし 川越市総合福祉センター

オアシス信より

第348号 **令和6年3月10日** 編集•発行:川越市社会福祉協議会 川越市小仙波町 2-50-2

川越市小仙波町 2-50-2 TEL 049 (228) 0200 FAX 049 (228) 0202 開館日時: 火曜~日曜日

午前9時~午後9時 休館日:月曜日、国民の祝日、年末年始

http://www.k-oasis.jp

講座受講者募集☞

6月開講講座 4月23日(火)消印有効

【ストレッチ】全6回

ストレッチで体をほぐし柔軟性を高め、怪我の予防に繋げましょう!※床に座ったり、寝ながらストレッチをします。ウォーキング等の有酸素運動も行います。

日 時 6月4日·11日·18日·25日

7月2日 • 9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 50名

【やさしいストレッチ】全6回

運動が苦手な方も大歓迎!無理なく体をほぐしていきましょう♪※椅子に座ってストレッチをします。ウォーキング等の有酸素運動は行いません!!

日 時 6月5日・12日・19日・26日

7月3日・10日

【各水曜日】午前10時~11時30分

対象者 60歳以上の方、身体障害者手帳および

精神障害者保健福祉手帳所持者

経 費 無料

定 員 40名

【アクアビクス】 全6回

水中で音楽に合わせて体を動かします!

日 時 6月7日・14日・21日・28日

7月5日 • 12日

【各金曜日】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30名

【フライングディスク】全6回

プラスチック製のディスクを目標物に入れたり、当て たりする競技です!

日 時 6月1日・8日・15日・22日・29日

7月6日

【各土曜日】午前10時~11時30分

対象者 60歳以上の方、身体障害者手帳および

精神障害者保健福祉手帳所持児者

経 費 無料

定 員 20名

【水泳初級】 全6回

泳ぐことが初めての方に向けた講座で、泳ぎの基礎練習を行います!!

日 時 6月1日・8日・15日・22日・29日

7月6日

【各土曜日】午後1時30分~3時

対 象 者 療育手帳所持児・者

経 費 無料

定 員 20名

【さをり織り】全5回

足踏み式の織り機を使って、自分だけのさをり布を 作ってみませんか?作った布を使った簡単な小物の 制作方法もご紹介いたします →

日 時 6月14日・28日

7月12日 • 26日、8月9日

【各金曜日】午後1時30分~3時

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2,000円(たて糸代)

定 員 10名

講座申込み方法等

★往復はがきで申し込む★

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。
- ★オアシス窓口で申し込む★
- ・官製はがきに<u>住所、氏名、郵便番号</u>を記入し、オアシス窓口に持参ください。(白紙の面には何も記入しないでください!)
- ・窓口で講座申込書を記入いただくか、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)をはがきサイズの用紙に記入し、官製はがきと一緒に提出してください。

※オアシスの講座は、市内在住・在勤・在学の60歳以上の方、または障害のある方が対象です。

※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る

【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!みんなで体 操すると気持ちいいですよ♪ どなたでも参加できます*

【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 カードゲームや脳トレ、健康麻雀や 体操もできます!入退室自由です♪ どなたでも参加できます *

※来年度からは、毎月最終木曜日の 開催となります!

★オアシス健康マージャンサロンを実施★

下記の日時で健康マージャンサロンを行います!マージャンをやりたい方大歓迎!!お気軽にご参加ください♪お待ちしております☆

日 時 3月23日(土)

4月12日(金)・18日(木)

午後1時30分~4時

場 所 社会適応訓練室

【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:4月10日(水) 午後1時~2時30分 ※年度が変わり、日時が変更になる可能性もあ ります。ご了承ください。

▶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中!

【館内利用状況について】

▶利用内容・時間について

貸室の利用制限、人数制限について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→



▶3月の休館日について

3月4日・11日・18日・20日(春分の日) 25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。