

# オアシスだより

## 講座受講者募集

8月開講講座 6月27日(火)消印有効

### 【一閑張り】全7回

江戸時代から続く伝統技法に、現代風のアレンジを加え、バッグや小物入れを作ります♪

日時 8月8日・22日、9月5日・19日  
10月3日・17日、11月7日  
【各火曜日】午後2時～4時

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 4,500円(2作品分)  
定員 15名 見本です♥→



### 【大人のぬい絵】全8回

「やさしい大人の塗り絵クーピーBOX」を用いて指導いたします。お手本を見ながら色を塗ってみましょう♪

日時 8月18日・25日、9月8日・15日  
22日・29日、10月13日・20日  
【各金曜日】午後2時～3時30分

対象者 60歳以上の方、身体障害者手帳および精神障害者保健福祉手帳所持者

経費 2,750円  
定員 20名



### 【手話ダンス】全6回

歌の歌詞を手話で表現しながら踊ってみましょう♪

日時 8月2日・9日・30日  
9月6日・13日・20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 20名



### 【楽しい運動】全3回

運動が苦手な方も大丈夫！みんなで楽しく体を動かして、夏の運動不足を解消しましょう！

日時 8月4日・18日・25日  
【各金曜日】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



### 【ポッチャ】全4回

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

日時 8月3日・10日・17日・24日  
【各木曜日】午前10時～11時30分

対象者 60歳以上の方、身体障害者手帳および精神障害者保健福祉手帳所持者

経費 無料  
定員 24名



### 【バランスボール】全6回

バランスボールを使ってストレッチや全身のトレーニングをします！

※バランスボールはオアシスで用意します。

日時 8月1日・8日・22日・29日  
9月5日・12日

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



### 【バランスボール】全6回 New!

バランスボールを使って、楽しく体を動かしましょう！※バランスボールはオアシスで用意します。

日時 8月5日・19日・26日  
9月2日・9日・16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



### 【ボードゲーム】全3回 New!

年齢問わず楽しめるボードゲームを体験してみませんか？先生が優しく教えてくれるので、初めての方でも大丈夫です♪

日時 8月2日・9日・23日  
【各水曜日】午後1時30分～3時

対象者 60歳以上の方、身体障害者手帳および精神障害者保健福祉手帳所持者

経費 無料  
定員 12名



※講座の申し込み方法は裏面にあります。

# 令和5年7月配信 インターネット講座 6月13日(火)消印有効

## 【自宅でできるセルフケア】

簡単な筋トレやストレッチなど、体を動かすことを中心に自宅でできる身体のセルフケア方法をご紹介します！！

配信期間 7月1日(土)～9月30日(土)

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

### 【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 社会適応訓練室

内容 カードゲームや脳トレ、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

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。

### ▶5月の休館日について

5月1日・3日・4日・5日・8日・15日

22日・29日は休館日となります。

### ▶プール営業の休業について

プールは現在、設備の故障により休業しています。復旧には長期間を要すると思われます。ご不便をお掛けいたしますが、ご理解・ご協力の程お願い申し上げます。再開につきましてはホームページ等でお知らせいたします。

## 【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感染症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：6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！

## 【オアシスタイムス】◎豆知識◎

### ツツジとサツキの見分け方

①開花の時期が違う！(ツツジは4～5月、サツキは5～6月)

②花と葉の大きさが違う！(ツツジは大きい、サツキは小さい) ※葉は形も厚さも違います！

③おしべの数が違う！(ツツジは5本以上、サツキは5本)

オアシスにも綺麗なツツジとサツキが咲きます♡



引用：原色ワイド図鑑 樹木・果実

5月8日以降の貸室の利用制限、人数制限につきましては、緩和する方向で準備を進めております。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。