



# オアシスだより

## 講座受講者募集

12月開講講座 10月31日(火)消印有効

### 【パソコン年賀状】全4回

初心者大歓迎！ワードを使って年賀状を作成します♪  
パソコンはオアシスの物を使用します

日時 12月12日(火)・13日(水)・14日(木)・  
15日(金) ※4日間連続で行います。  
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

経費 年賀はがき代315円  
定員 10名



### 【フライングディスク】全6回 New!

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 12月2日・16日・23日  
1月13日・20日・27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 20名



### 【はじめての料理】全6回

料理をしたことがない、慣れていない男性を対象にした教室です♪でき上がった料理を皆で食べます！！

日時 12月7日・14日・21日  
1月11日・18日・25日  
【各木曜日】正午～午後2時

対象者 60歳以上の男性  
精神障害者保健福祉手帳所持の男性

経費 5,000円  
定員 12名



### 【貯筋体操】全7回 New!

身体に負担をかけない運動で、筋肉を貯めていきましょう！！

日時 12月5日・12日・19日・26日  
1月9日・16日・30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



### 【フラダンス】全5回

初心者大歓迎！フラダンスに興味のある方、ハワイが好きな方、歌や踊りが好きな方、どなたでも大歓迎です♪楽しく気軽にフラダンスを始めてみませんか🌺

日時 12月15日・22日  
1月12日・19日・26日  
【各金曜日】午後2時30分～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

経費 無料  
定員 30名



### 【初めての健康麻雀】全10回 New!

はじめて麻雀をやる方を対象にした講座です！麻雀牌の種類から教えてもらえます♪これから麻雀を覚えたい方、大歓迎です！！

日時 12月5日・12日・19日・26日  
1月9日・16日・23日・30日  
2月6日・13日  
【各火曜日】午後1時30分～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

経費 無料  
定員 12名



# 10月配信インターネット講座【楽しく脳トレ～再配信～】

申込み不要❖

理学療法士が薦める脳トレをご紹介します。認知症予防にもなるのでぜひ挑戦してみてください！応募不要で、どなたでも見ることができます！

※インターネット講座普及企画として期間限定オアシスホームページで配信します。応募不要でどなたでも視聴できますのでぜひご覧ください♪

配信期間 令和5年10月1日（日）～令和6年1月3日（水）【約3ヶ月間】

対象者 どなたでも

経費 無料



## 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。

★往復はかきまたは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>

## 【毎日体操】 申込み不要！入退場自由！ 【オアシスサロン】

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 ラジオ体操等を行います！

みんなで体操すると気持ちいいですよ♪



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 ゲームや脳トレ、おしゃべりや運動

などをして楽しく過ごしましょう♪



## 【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→



### ▶9月の休館日について

9月4日・11日・23日(秋分の日)・25日は休館日となります。

※9月18日(敬老の日)は、高齢者を対象に開館いたします。詳細は【敬老の日 開館のお知らせ】をご覧ください。

### ▶プール営業について

プールの営業再開については、詳しい日時が決定次第、ホームページ等でお知らせ致します。ご不便をお掛け致しますが、ご理解・ご協力の程よろしくお願い致します。

## 【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：9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



## 【敬老の日 開館のお知らせ】

9月18日(祝・月)敬老の日は、高齢者を対象に下記の施設を開館します！ぜひご利用ください♪

開館：午前9時～午後5時

入浴：午前10時～午後3時

体育室(高齢者団体のみ)：午前9時～午後4時

※プールの営業につきましては、左記をご覧ください。

