

オアシスだより

講座受講者募集

12月開講講座 10月29日(火)消印有効

【水泳初級】全7回

クロールの基礎を指導します！25m泳ぐことを目指しましょう！！

日時 12月3日・10日・17日・24日
1月7日・14日・21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児・者

経費 無料
定員 20名



【はじめての健康マージャン】全12回

初めてマージャン牌を触る方など、全くマージャンを知らない方が対象です！マージャンを覚えたい方、大歓迎です☑

日時 12月13日・20日・27日
1月10日・17日・24日・31日
2月7日・14日・21日・28日
3月7日

【各金曜日】午前9時30分～正午
対象者 60歳以上の方、精神障害者保健福祉手帳所持者、身体障害者手帳所持者

経費 無料
定員 24名



【初心者のための健康マージャンA】全6回 NEW!

マージャンを始めたばかりの方を対象に、よく使うマージャン用語や健康マージャンの役・点数計算を中心にお伝えします！

日時 12月13日・20日・27日
1月10日・17日・24日
【各金曜日】午後1時30分～4時

対象者 60歳以上の方、精神障害者保健福祉手帳所持者、身体障害者手帳所持者

ポン・チー・リーチがわかる方
初心者のための健康マージャンBに申し込んでいない方

経費 無料
定員 24名



【ヨガ&フラダンス】全6回 NEW!

フラダンスとヨガの要素を取り入れたエクササイズを行います！

日時 12月10日・17日・24日
1月14日・21日・28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児・者
座ってヨガ&フラダンスに申し込んでいない方

経費 無料
定員 40名



【座ってヨガ&フラダンス】全6回 NEW!

フラダンスとヨガの要素を取り入れたエクササイズを椅子に座って行います！

日時 12月10日・17日・24日
1月14日・21日・28日
【各火曜日】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児・者、身体障害者手帳所持児・者
ヨガ&フラダンスに申し込んでいない方

経費 無料
定員 20名



【水泳初級】全5回

個々の身体の状態や、泳力に合わせて泳ぎの練習をします！

日時 12月14日・21日・28日
1月11日・18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児・者**
経費 無料
定員 8名



体育室開放について
12月、令和7年1月の日程が決まりましたのでオアシスホームページをご覧ください。

注目! 裏面には **1月開講講座** が掲載されています! check

1月開講講座 10月29日(火)消印有効

[初心者のための健康マージャンB] 全6回 NEW!

マージャンを始めたばかりの方を対象に、よく使うマージャン用語や健康マージャンの役・点数計算を中心に
お伝えします!

日時 1月31日
2月7日・14日・21日・28日
3月7日

【各金曜日】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
ボン・チー・リーチがわかる方
初心者のための健康マージャンAに申し
込んでいない方

経費 無料
定員 24名



講座申込み方法

★往復はがきで申し込む★
必要事項を必ず明記して、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★
住所、氏名、郵便番号を記載した官製はがき(裏面は白
紙のまま)をお持ちのうえ、オアシス窓口にて講座申
込書を記入するか、必要事項をはがきサイズの用紙に
記入し、官製はがきと一緒にオアシス窓口へ提出して
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。

※10月1日から、郵送料が85円に変更
されました。お申し込みの際は、お気を
つけください。

- 必要事項
- ① 講座名
 - ② 郵便番号、住所
 - ③ 氏名(ふりがな)
 - ④ 生年月日
 - ⑤ 電話番号
 - ⑥ 性別
 - ⑦ 障害の有無・等級
 - ⑧ 利用登録証番号
(お持ちの方)

[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。

▶医師による健康相談

次回: 1月13日(水) 午後1時~2時30分

▶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!

[さをい織り] 全4回

足踏み式の織り機を使い、一枚の布を織りあげます♪
日時 1月18日・25日、2月1日・8日
【各土曜日】午後1時30分~3時30分

対象者 療育手帳所持児・者
経費 材料費 2,500円
定員 9名



[フィットネス] 全4回 NEW!

マシンやボール等を使って、楽しく運動を行います!

日時 1月18日・25日、2月1日・8日
【各土曜日】午後3時15分~4時45分

対象者 療育手帳所持児・者(中学生以上)
経費 無料
定員 14名



お気軽にご参加ください

【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
内容 ラジオ体操!どなたでも参加できます☀

【オアシスサロン】

日時 10月18日(金)・31日(木)
11月15日(金)・28日(木)
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、初心者向けの健康マージャン等

【オアシス健康マージャンサロン】

日時 10月22日(火)、11月5日(火)・22日(金)
午後1時30分~4時

会場 オアシス 3階 社会適応訓練室
内容 体操、「オアシス健康マージャンルール」に
沿った健康マージャン!

オアシスサロン、オアシス健康マージャンサロンの
ご利用には、オアシスの登録証が必要となります!
登録証は、身分証明書をお持ちの上、当日作成でき
ます☆

[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→



▶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。