

# オアシスだより

## 講座受講者募集

2月開講講座 12月24日(火)消印有効

### 【はじめてのピラティス】全6回 NEW!

姿勢改善や体幹の強化を目指した運動を行います！  
立った状態や、床に座った状態で体を動かします。  
※座ってピラティスに申し込んでいない方が対象です。どちらか選んでお申し込みください。

日 時 2月4日・18日・25日  
3月4日・11日・18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、身体障害者手帳所持者  
座ってピラティスに申し込んでいない方  
経 費 無料  
定 員 40名

### 【座ってピラティス】全6回 NEW!

椅子に座った状態で、姿勢改善や体幹の強化を目指した運動を行います！立位での運動が苦手な方、体力に自信のない方も安心して参加できます。

※はじめてのピラティスに申し込んでいない方が対象です。どちらか選んでお申し込みください。

日 時 2月6日・13日・20日・27日  
3月6日・13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、身体障害者手帳所持者  
はじめてのピラティスに申し込んでいない方  
経 費 無料  
定 員 40名

### 【スポーツウエルネス吹矢】全5回

約1mの筒に入った矢を吹いて的を狙うスポーツです。個々のレベルに合わせて指導しますので、初心者の方も大歓迎です！

日 時 2月15日・22日  
3月1日・8日・15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  
療育手帳所持児・者  
経 費 無料  
定 員 24名

### 【料理体験会】全1回 NEW!

炊飯器を使ってスイートポテトを作ります 🍠

日 時 2月15日(土)  
午後2時～4時  
対象者 療育手帳所持児・者  
経 費 材料費300円  
定 員 12名

### 【コーラス】全6回

ピアノに合わせて、童謡や合唱曲を歌います♪  
最終日は、オアシス1階で行われるランチタイムコンサートで発表する予定です！

日 時 2月22日  
3月1日・8日・15日・22日・29日  
【各土曜日】午後2時～3時30分  
最終日のみ午前11時～12時30分  
対象者 療育手帳所持児・者  
経 費 無料  
定 員 20名

#### ～お詫びと訂正～

11月に発行いたしました、オアシスだより第356号に掲載されたオアシス健康マージャンサロンの日程に一部誤りがございました。

深くお詫び申し上げますと共に、下記の通り訂正をさせていただきます。

[誤] 12月4日(金) [正] 12月4日(水)

## 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。

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)

☆記入漏れのないよう、お気を付けください☆

## 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 12月26日(木)  
1月9日(木)・30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 12月19日(木)  
1月16日(木)・30日(木)  
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✨

## 【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8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!

## ～オアシスタイムス～

### 「ランチタイムコンサート」

オアシス1階ロビーにて、下記の日程でランチタイムコンサートの開催を予定しております♪

12月20日(金) リンロンバンド  
～クラシックギター演奏～

詳細はオアシスホームページをご覧ください。  
皆様の観覧をお待ちしております!!

## 【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。

### ▶年末年始の休館日について

12月29日(日)～1月3日(金)は、休館とさせていただきます。開館は、令和7年1月4日(土)となります。