

オアシスだより

講座受講者募集

4月開講講座 2月25日(火)消印有効

【スポーツウエルネス吹矢】全6回 NEW!

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 4月8日・15日・22日
5月13日・20日・27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 24名

【パドル体操】全7回 NEW!

しゃもじの形をした長さ64cm、重さ200gのパドルを使って音楽に合わせて体操を行います!

※【座ってパドル体操】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 4月9日・16日・23日・30日
5月7日・14日・21日
【各水曜日】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
【座ってパドル体操】に申し込んでいない方
経 費 無料
定 員 40名

【座ってパドル体操】全7回 NEW!

椅子に座った状態で、パドル体操(上記参照)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。

※【パドル体操】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 4月10日・17日・24日
5月1日・8日・15日・22日
【各木曜日】午前10時～11時30分
対象者 60歳以上の方
身体障害者手帳所持児・者
精神障害者保健福祉手帳所持児・者
【パドル体操】に申し込んでいない方
経 費 無料
定 員 40名

【実用ペン字】全8回

日常的に使う文字の練習をします♪基礎を学び正しく美しい文字を書いてみませんか。

日 時 4月9日・23日・30日
5月7日・14日・21日・28日
6月4日
【各水曜日】午後2時～3時30分
対象者 60歳以上の方、身体障害者手帳所持児・者
精神障害者保健福祉手帳所持児・者
経 費 教材費 ※初回にご案内いたします
定 員 20名

【はじめてプール】全8回 NEW!

プールに入ったことのない方や、泳ぎが苦手な方を対象に、水泳の基礎を学ぶ教室です!

日 時 4月4日・11日・18日
5月2日・9日・16日・23日・30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児・者
経 費 無料
定 員 30名

【フライングディスク】全8回

プラスチック製のディスクを投げて目標物に入れたり、距離を競いあつたりする競技です!

日 時 4月5日・12日・19日・26日
5月10日・17日・24日・31日
【各土曜日】午前10時～11時30分
対象者 60歳以上の方
身体障害者手帳所持児・者
精神障害者保健福祉手帳所持児・者
経 費 無料
定 員 20名

【水泳教室】全8回

泳力に合わせた指導を行います。泳ぎが苦手な方も大歓迎です!

日 時 4月5日・12日・19日・26日
5月10日・17日・24日・31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 30名

★ オアシス講演会のお知らせ ★

「自分を超越して世界に挑む～より速く・より美しく～」

日時 3月23日(日) 午後1時30分～3時30分

※午後1時開場

会場 オアシス 2階 体育室

定員 200名(車いす席・要約筆記あり)

※申し込み不要

対象 川越市在住・在勤・在学の方

参加費 無料

講師 パリパラリンピック競泳 金メダリスト

木村 敬一 氏

リオパラリンピック競泳 銅メダリスト

山田 拓朗 氏



講座申し込み方法

★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(西暦)
- 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)

☆記入もれの無いよう、お気を付けてください☆

お気軽にご参加ください

【毎日本操】

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 2月20日(木)・27日(木)

3月12日(水)・27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 2月20日(木)・27日(木)

3月12日(水)・25日(火)

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→



▶3月の休館日について

3月20日(木)は、祝日のため休館日となります。

▶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。

水温コントロール機器工事のため、2月21日(金)から3月15日(土)(予定)までプールが休業となります。

※期間は変更になる可能性がありますので、ホームページまたは電話でご確認ください。

【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: 3月12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!