

オアシスだより

講座受講者募集

7月開講講座(追加) 6月25日(火)消印有効

【eスポーツ体験会】全4回

テレビゲームをとおして脳トレを行います♪コントローラーの操作方法など基礎から学べるのでテレビゲーム未経験でもお気軽に参加ください。

日時 7月24日・31日、8月7日・14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者

経費 無料
定員 15名

【フールレクリエーション】全4回 New!

流れるプール作り・玉入れ等を行います!!

日時 7月27日、8月3日・10日・17日
【各土曜日】午後1時30分～3時

対象者 **療育手帳所持児者、またはそれに準ずる18歳以下の方**
※ご家族の方も参加できる教室ですのでご希望の方は申込書に記載してください。

経費 無料
定員 30名

8月開講講座 6月25日(火)消印有効

【座って健康トレーニング】全6回 New!

椅子に座ったままできる全身のトレーニングを行います! ※有酸素運動は行いません。

日時 8月21日・28日
9月4日・11日・18日・25日
【各水曜日】午前10時～11時30分

対象者 60歳以上の方、身体障害者手帳及び精神障害者保健福祉手帳所持者
※健康トレーニングに申し込んでいない方

経費 無料
定員 40名

【健康トレーニング】全6回

有酸素運動と全身の筋力トレーニングを行います!

日時 8月23日・30日
9月6日・13日・20日・27日
【各金曜日】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
※座って健康トレーニングに申し込んでいない方

経費 無料
定員 50名

【泳法別(平泳ぎ・背泳ぎ)】全8回

平泳ぎまたは背泳ぎの基本を学んで上手に泳げるように練習します! **※平泳ぎか背泳ぎを選んで講座名の右横に明記ください。**

日時 7月23日・30日
8月6日・13日・20日・27日
9月17日・24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者
※クロールを25m以上泳げる方

経費 無料
定員 40名

【水中運動】全4回

プールの中で、足腰に負担をかけず楽しく運動する教室です!

日時 8月24日・31日
9月14日・21日・28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者
精神障害者保健福祉手帳所持者

経費 無料
定員 10名



講座申込み方法

★往復はがきで申し込む★

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。

★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、オアシス窓口で講座申込書をご記入ください。または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）をはがきサイズの下紙に記入し、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。

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

内容 ラジオ体操を行います！みんなで体操すると気持ちいいですよ♪
どなたでも参加できます☀

【オアシスサロン】

日時 毎月最終木曜日（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、健康マージャンや体操もできます！入退室自由で、どなたでも参加できます✨

【オアシス健康マージャンサロン】

理学療法士による体操と姿勢指導を実施してから「オアシス健康マージャンルール」に沿ってマージャンを行います！どなたでも参加できます👍

日時 5月16日（木）
6月4日（火）・20日（木）
午後1時30分～4時

会場 社会適応訓練室

【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：6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！

応募不要の夏休み企画！

「体育室で遊ぼう」全4回

夏休みの特別企画として、療育手帳所持児者とそのご家族等を対象に体育室で様々な運動をして遊ぶ講座を開催します！お気軽にご参加ください♪

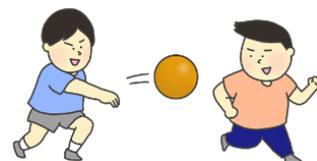
※ハガキや窓口での申し込みは不要ですが、オアシス利用登録証の作成をお願いいたします。

日時 7月27日
8月3日・10日・17日
【各土曜日】午前10時～11時30分

対象者 療育手帳所持児者及びその家族等

経費 無料

定員 50名



【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→



▶5月の休館日について

5月3日・4日・5日・6日・13日・20日
27日は休館日となります。

▶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。