

オアシスだより

第367号 令和7年10月1日
編集・発行：川越市社会福祉協議会
川越市小仙波町 2-50-2
TEL 049 (228) 0200
FAX 049 (228) 0202
開館日時：火曜～日曜日
午前9時～午後9時
休館日：月曜日、国民の祝日、年末年始
<http://www.k-oasis.jp>

講座受講者募集

【やさしく貯筋体操】運動量★

椅子に座って無理なくトレーニングをします。

日 時 12月16日・23日

1月6日・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、18歳以上の身体障害者
手帳所持者または精神障害者保健福祉手
帳所持者

【ほどよく貯筋体操】と【しっかり貯筋体
操】に申し込んでいない方

経 費 無料
定 員 40名

【ほどよく貯筋体操】運動量★★

筋力、体力の維持向上をめざし、トレーニングをしま
す。

日 時 12月18日・25日

1月8日・15日・22日・29日

【各木曜日】午前10時～11時30分

対象者 60歳以上の方、18歳以上の身体障害者
手帳所持者または精神障害者保健福祉手
帳所持者

【やさしく貯筋体操】と【しっかり貯筋体
操】に申し込んでいない方

経 費 無料
定 員 50名

【しっかり貯筋体操】運動量★★★

筋力強化をめざし、トレーニングします。

日 時 12月19日・26日

1月9日・16日・23日・30日

【各金曜日】午前10時～11時30分

対象者 60歳以上の方、18歳以上の身体障害者
手帳所持者または精神障害者保健福祉手
帳所持者

【やさしく貯筋体操】と【ほどよく貯筋体
操】に申し込んでいない方

経 費 無料
定 員 50名

12月開講講座 10月24日(金)消印有効

【クロール初級】

クロールの基本を泳力に合わせて指導します！
25m泳ぐことを目指しましょう！！

日 時 12月2日・9日・16日・23日

1月6日・13日・20日・27日

【各火曜日】午後1時30分～3時

対象者 60歳以上の方、18歳以上の精神障害
者保健福祉手帳所持者

蹴伸びで5m以上泳げる方

経 費 無料
定 員 30名



【フラダンス&ヨガ】運動量★★

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、18歳以上の身体障害者
手帳所持者または精神障害者保健福祉手
帳所持者

【椅子でフラダンス&ヨガ】に申し込ん
でいない方

経 費 無料
定 員 40名

【椅子でフラダンス&ヨガ】運動量★

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7日・14日・21日

【各水曜日】午後1時30分～3時

対象者 60歳以上の方、18歳以上の身体障害者
手帳所持者または精神障害者保健福祉手
帳所持者

【フラダンス&ヨガ】に申し込んでい
ない方

経 費 無料
定 員 20名

裏面にも募集講座が掲載されています！

【食事と栄養】全7回

管理栄養士による講義と、簡単な調理実習を行います。

日 時 12月10日・17日・24日
1月7日・14日・21日・28日
【各水曜日】午前10時～11時30分
対 象 者 60歳以上の方、18歳以上の身体障害者
手帳所持者または精神障害者保健福祉手
帳所持者
経 費 5,000円（全7回の食材費など）
定 員 12名

【水泳教室】全7回

泳力に合わせた水泳指導を行います！

日 時 12月13日・20日・27日
1月10日・17日・24日・31日
【各土曜日】午後1時30分～3時
対 象 者 小学生以上の療育手帳所持者または通所
受給者証所持者
経 費 無料
定 員 30名

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！どなたでも参加できます☀

【オアシスサロン】

日 時 10月9日(木)・23日(木)
11月14日(金)・28日(金)
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、「オアシス健康マージャンルール」
に沿った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9日(木)・23日(木)
11月14日(金)・28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！

※ 健康マージャンの人気に伴い、オアシスのサロン
は大盛況となっています。一人でも多くの方にご
参加いただけるよう、**ご自身のレベルや目的に合
ったサロンをどちらかお選びください。**
(レベル分けについては館内掲示のフローチャー
トをご確認ください。)

【リズム運動】全5回 運動量☆☆

音楽に合わせて全身運動を行います！筋力アップ
を目指しましょう！

日 時 12月13日・27日
1月10日・24日・31日
【各土曜日】午前10時～11時30分
対 象 者 療育手帳所持児者または通所受給者証
所持者
経 費 無料
定 員 30名

※ 10月1日発行の社協だよりでは12月20日
と記載しましたが、正しくは**12月13日**となり
ます。
深くお詫びを申し上げますとともに、訂正させてい
たきます。

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）

【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：10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！