

オアシスたより

第369号 令和7年12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>

2月開講講座募集 12月19日(金)消印有効

しっかり体力アップ

有酸素運動と筋力トレーニングで、筋力と体力のパワーアップを目指しましょう！

日 時 2月10日・17日・24日

3月3日・10日・17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または精神障害者保健福祉手帳所持者

【ほどよく体力アップ】と【やさしく体力アップ】に申し込んでいない方

持ち物 ヨガマット、体育館履き、飲み物、タオル

定員 50名

ほどよく体力アップ

有酸素運動と筋力トレーニングで、体力の向上と健康の維持増進を目指しましょう！

日 時 2月12日・19日・26日

3月5日・12日・19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または精神障害者保健福祉手帳所持者

【しっかり体力アップ】と【やさしく体力アップ】に申し込んでいない方

持ち物 ヨガマット、体育館履き、飲み物、タオル

定員 50名

やさしく体力アップ

椅子に座ったまま、無理なく有酸素運動と筋力トレーニングをしましょう！

日 時 2月6日・13日・20日

3月6日・13日・27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または精神障害者保健福祉手帳所持者

【しっかり体力アップ】と【ほどよく体力アップ】に申し込んでいない方

持ち物 体育館履き、飲み物、タオル

定員 40名

アクアピクス

音楽に合わせて水中で体を動かしましょう！関節に負担をかけずに筋力トレーニングができます。

日 時 2月10日・17日・24日

3月3日・10日・17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

持ち物 水泳帽（見える所に名前）、水着、ゴーグル、タオル、服薬がわかるもの（初日に問診あり）

定員 30名

水中運動

プールの中で足腰に負担をかけず楽しく、運動をします。

日 時 2月14日・21日・28日

3月7日・14日・21日

【各土曜日】 午前10時～11時30分

対象者 小学生以上の身体障害者手帳所持者

持ち物 水泳帽（見える所に名前）、水着、ゴーグル、タオル、服薬がわかるもの（初日に問診あり）

定員 12名

ゲームで遊ぼう

ボードゲームやテレビゲームをみんなで楽しみましょう！

日 時 2月14日・21日・28日

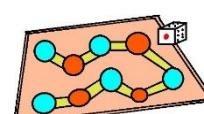
3月7日・14日

【各土曜日】 午後2時～3時30分

対象者 小学生以上の療育手帳または通所受給者証所持者

持ち物 飲み物

定員 12名



大人のメイク入門 ～スキンケアから学びます～

スキンケアやメイクの役割、化粧品の基本的な使い方等をお伝えします。あまりメイクをしたことがない方、これから始めてみたい方、美容に興味をお持ちの方に向けて、スキンケアからメイクの一連の流れを実践していただきます。

日 時 3月4日

【水曜日】 午前 10時～正午

対象者 60歳以上の方、18歳以上の身体障害者
手帳・精神障害者保健福祉手帳・療育手帳
所持者

持ち物 筆記用具、髪留め、フェイスタオル、洗濯
ばさみ

※化粧品は講師が用意しますが、肌が弱い
等で、ご自身のものを使用したい場合は、
ご持参ください

定員 15名

その他 ※皮膚に関するアレルギーをお持ちの方や
医療機関等から化粧品の使用を止められて
いる方は参加をご遠慮ください。

※お化粧をした状態で会場へお越しになる
場合は、マスカラはつけずに薄化粧でお越し
ください。



オアシスのイベント

【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 12月11日(木)・25日(木)
1月9日(金)・23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、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11日(木)・25日(木)
1月9日(金)・23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

メディカルハーブ

メディカルハーブとは人々の暮らしの中で美容と
健康の維持・増進を目的に用いることのできる香
りある植物のことです。今回の講座は「花粉症」を
テーマにハーブティーを楽しめます

日 時 2月25日

【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
手帳または精神障害者保健福祉手帳所持者

持ち物 **材料費500円**、筆記用具

定員 16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お申
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★

宛名面にご自身の住所、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1階窓口へ提出してください。

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】



▶医師による健康相談

12月10日(水) 午後1時～2時30分

1月14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！