

オアシスだより

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

アクアビクス

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

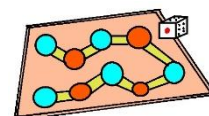
ボードゲームやテレビゲームをみんなで楽しみま
しょう！

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 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みます

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★

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。

※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】



▶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！