

オアシスだより

4月開講講座募集 2月27日(金)消印有効

ほどよく筋トレ&ストレッチ

運動量★★日常生活よりも若干負荷をかけた運動で、運動不足の解消をしましょう！

日時 4月14日・21日・28日
5月12日・19日・26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
【しっかり筋トレ&ストレッチ】と【やさしく筋トレ&ストレッチ】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

しっかり筋トレ&ストレッチ

運動量★★★筋力強化や柔軟性を高める運動で、心身ともにパワーアップを目指しましょう！

日時 4月16日・23日・30日
5月7日・14日・21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
【ほどよく筋トレ&ストレッチ】と【やさしく筋トレ&ストレッチ】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

やさしく筋トレ&ストレッチ

運動量★椅子に座ったまま、無理なく筋力トレーニングとストレッチをしましょう！

日時 4月17日・24日・
5月1日・8日・15日・22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
【しっかり筋トレ&ストレッチ】と【ほどよく筋トレ&ストレッチ】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

フライングディスク

プラスチック製のディスクを、目標物に投げるスポーツです。楽しみながら、全身運動をしましょう！

日時 4月18日・25日
5月2日・9日・16日・23日

【各土曜日】 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 動きやすい服装、体育館履き、飲み物
定員 25名



はじめてプール

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、水に慣れる練習から行います！

日時 4月14日・21日・28日
5月12日・19日・26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

水泳教室

泳力に合わせた水泳指導を行います！

日時 4月18日・25日
5月2日・9日・16日・23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または通所受給者証所持者(※おむつを使用している方は、お申込み前にご相談ください)

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

はじめてスマホ

スマホの操作に不安がある方に、基本的な操作からLINEの使い方を指導します！

日時 4月30日

5月7日・14日・21日

【各木曜日】 午後1時30分～3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 ご自身のスマートフォン、筆記用具

定員 20名



さをり織り

足踏み式の織り機を使い、一枚の布を織りあげます。その布でサコッシュやマフラーを作ることができます。

日時 4月10日・24日

5月8日・22日・29日

【各金曜日】 午後2時～4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 材料費3,000円（初日に集金致します）、
筆記用具

定員 10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）

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 2月13日(金)・18日(水)
3月11日(水)・27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 2月13日(金)・18日(水)
3月11日(水)・27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

※上記のサロンは、どなたでも、事前の申し込み不要
入退場自由でご参加いただけます！

相談事業実施中

▶医師による健康相談

2月 4日(水) 午後1時～2時30分

3月 11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！

オアシス情報

オアシスの最新情報は
下のQRから確認できます

オアシス
ホームページ



インスタグラム

