

オアシスだより

講座受講者募集

6月開講講座 4月25日(金)消印有効

【クロール初級】全8回 NEW!

クロールの基本を学ぶ教室です。

日時 6月3日・10日・17日・24日
7月1日・8日・15日・22日
【各火曜日】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児・者
蹴伸びで5m泳げる方

経費 無料
定員 30名

【フィットネス】全7回

マシン等を使い筋トレや有酸素運動を行います。

日時 6月14日・21日・28日
7月5日・12日・19日・26日
【各土曜日】午後3時15分～4時45分

対象者 療育手帳所持児・者（中学生以上）

経費 無料
定員 18名

【ハンドクラフト】全6回 NEW!

エコクラフトを使ってペン立てやマスコットを作ります。

日時 6月14日・21日・28日
7月5日・12日・19日
【各土曜日】午後2時～3時30分

対象者 療育手帳所持児・者

経費 無料
定員 12名

【メディカルハーブ】全1回

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「紫外線対策」「夏バテ防止」をテーマにハーブティーを楽しみます

日時 6月13日(金)
午前10時～11時30分

対象者 60歳以上の方、身体障害者手帳所持児・者、精神障害者保健福祉手帳所持児・者

経費 500円（材料費）
定員 12名

【筋トレ&ストレッチA】全8回 NEW!

楽しく体を動かして、運動不足を解消しましょう！立った状態で運動を行います。

日時 6月3日・10日・17日・24日
7月1日・8日・15日・22日
【各火曜日】午前10時～11時30分

対象者 60歳以上の方、身体障害者手帳所持者、精神障害者保健福祉手帳所持者

筋トレ&ストレッチBと座って筋トレ&ストレッチに申し込んでいない方

経費 無料
定員 50名

【筋トレ&ストレッチB】全8回 NEW!

楽しく体を動かして、運動不足を解消しましょう！立った状態で運動を行います。

日時 6月5日・12日・19日・26日
7月3日・10日・17日・24日
【各木曜日】午前10時～11時30分

対象者 60歳以上の方、身体障害者手帳所持者、精神障害者保健福祉手帳所持者

筋トレ&ストレッチAと座って筋トレ&ストレッチに申し込んでいない方

経費 無料
定員 50名

【座って筋トレ&ストレッチ】全8回 NEW!

楽しく体を動かして、運動不足を解消しましょう！座った状態で運動を行います。

日時 6月6日・13日・20日・27日
7月4日・11日・18日・25日
【各金曜日】午前10時～11時30分

対象者 60歳以上の方、身体障害者手帳所持者、精神障害者保健福祉手帳所持者

筋トレ&ストレッチA・Bに申し込んでいない方

経費 無料
定員 40名

注目!

裏面にも募集講座が掲載されています!

check



【水中運動】全7回

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 6月14日・21日・28日
7月5日・12日・19日・26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児・者
経費 無料
定員 12名

【陶芸・カレーづくりA】全3回

最終日に自作の器でカレーを食べます♪

日時 6月4日・18日・25日
【各水曜日】午前10時～11時30分
最終日のみ10時～正午
対象者 60歳以上の方、身体障害者手帳所持者、精神障害者
陶芸・カレーづくりBに申し込んでいない方
経費 材料費800円
定員 10名

7月開講講座 5月27日(火)消印有効

【絵手紙】全8回

楽しく絵手紙を書いてみましょう！

日時 7月2日・9日・16日・23日・30日
8月6日・20日・27日
【各水曜日】午前10時～11時30分
対象者 60歳以上の方、身体障害者手帳所持児・者、精神障害者保健福祉手帳所持児・者、療育手帳所持児・者
経費 教材費自己負担 ※初回にご案内します。
定員 20名

【陶芸・カレーづくりB】全3回

最終日に自作の器でカレーを食べます♪

日時 7月2日・16日・23日
【各水曜日】午前10時～11時30分
最終日のみ10時～正午
対象者 60歳以上の方、身体障害者手帳所持者、精神障害者保健福祉手帳所持者
陶芸・カレーづくりAに申し込んでいない方
経費 材料費800円
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)

お気軽にご参加ください

【毎身体操】

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 4月24日(木)
5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 4月24日(木)、5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!

オアシスサロン、オアシス健康マージャンサロンのご利用には、オアシスの登録証が必要となります!
登録証は、身分証明書をお持ちの上、1階窓口にて当日作成できます✦

【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: 5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!

【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。

4月29日(水)は、祝日のため休館日となります。

▶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。

オアシスホームページ→

