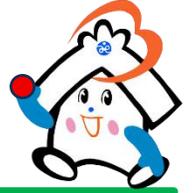


# オアシスだより

## ポッチャ交流大会

参加チーム募集中！  
優勝チームは県大会に  
出場できます！



日時 9月20日(土) 午前9時～12時(予定)  
場所 総合福祉センターオアシス2階 体育室  
対象者 川越市内に、在住・在勤・在学の小学生以上の方  
持ち物 室内履き、動きやすい服装、飲み物  
申し込み オアシスの1階窓口またはホームページにて申込書入手し、  
必要事項をご記入の上、郵送または窓口にご持参ください。  
期限 8月22日(金) 消印有効

申込書はこちらから



## 10月開講講座受講者募集 8月29日(金)消印有効

### はじめてのピラティス教室 A

姿勢改善や体幹強化を目指した運動です！ヨガマットの上で、立位や座位の姿勢で体を動かします。

日時 10月16日・23日・30日  
11月6日・13日・20日・27日  
各木曜日 午前10時～11時30分  
対象者 【はじめてのピラティス教室B】と【椅子に座ってピラティス教室】に申し込んでいない方  
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 ヨガマット(貸出あり)、体育館履き、飲み物、タオル  
定員 50名

### はじめてのピラティス教室 B

姿勢改善や体幹強化を目指した運動です！ヨガマットの上で、立位や座位の姿勢で体を動かします。

日時 10月17日・24日・31日  
11月7日・14日・21日・28日  
各金曜日 午前10時～11時30分  
対象者 【はじめてのピラティス教室B】と【椅子に座ってピラティス教室】に申し込んでいない方  
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 ヨガマット(貸出あり)、体育館履き、飲み物、タオル  
定員 50名

### 椅子に座ってピラティス教室

椅子に座った状態で姿勢改善や体幹強化を目指した運動を行います！

日時 10月21日  
11月4日・11日・18日・25日  
12月2日・9日  
各火曜日 午前10時～11時30分  
対象者 【はじめてのピラティス教室A】と【はじめてのピラティス教室B】に申し込んでない方  
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 体育館履き、飲み物、タオル  
定員 40名

### 水泳教室

お一人お一人の障害特性を考慮したメニューで、泳ぎの練習を行います！

日時 10月18日・25日  
11月1日・8日・15日・22日・29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

裏面にも募集講座が掲載されています！

## コーラス

童謡や合唱曲を歌います♪最終回は、『笑顔でふれあいフェスティバル』のステージで発表をします！

日時 10月4日・18日・25日  
11月1日・22日・29日  
各土曜日 午後2時～3時30分  
12月7日（最終回のみ日曜日）

※最終回は日曜日、時間は後日お伝えします

対象者 療育手帳所持者、通所受給者証所持者  
持ち物 飲み物  
定員 20名



## バルーンアート

風船をひねったり、組み合わせたりして作品を作ります！初めての方でも空気の入れ方、ひねり方など基本から指導します。最終回は、近所の保育園児と交流し、作品をプレゼントする予定です♪

日時 10月7日・14日・28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  
持ち物 参加費900円（初回に集金）、はさみ  
筆記用具、作品を持ち帰る袋  
定員 20名



## 背泳ぎ初級教室

背泳ぎの基本を泳力に合わせて指導します！

日時 10月14日・21日・28日  
11月4日・11日・18日・25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



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 8月14日(木)・28日(木)  
9月5日(金)・18日(木)  
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 8月14日(木)・28日(木)  
9月5日(金)・18日(木)  
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

## 🔄 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★

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用の紙に記入し、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】



### ▶医師による健康相談

8月6日(水)・9月10日(水)午後1時～2時30分

※予約制となりますので、事前にオアシス1階窓口または、お電話にてご予約下さい。

▶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！

オアシスホームページ  
要チェック！

