

オアシスだより

第379号 令和8年10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>

12月開講講座募集 10月23日(金)消印有効

しっかりピラティス

運動量★★★ 体幹の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！
※床に座った状態や、立った状態で運動することがあります。

日 時	12月8日・15日・22日 1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 【はじめて太極拳教室】、【やさしいピラティス】、【ほどよくピラティス】に申し込んでいない方
持 ち 物	ヨガマット、動きやすい服装、体育館履き、飲み物、タオル
定 員	50名

ほどよくピラティス

運動量★★ 日常生活よりも負荷をかけた運動で、運動不足を解消しましょう！
※床に座った状態や、立った状態で運動することがあります。

日 時	12月11日、18日、25日 1月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 【はじめて太極拳教室】、【やさしいピラティス】、【しっかりピラティス】に申し込んでいない方
持 ち 物	ヨガマット、動きやすい服装、体育館履き、飲み物、タオル
定 員	50名

やさしいピラティス

運動量★ 椅子に座ったまま、無理なく姿勢改善や体幹の強化をしましょう！

日 時	12月10日、17日、24日 1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 【はじめて太極拳教室】、【ほどよくピラティス】、【しっかりピラティス】に申し込んでいない方
持 ち 物	動きやすい服装、体育館履き、飲み物、タオル
定 員	50名

はじめて太極拳教室(簡化24式太極拳)

ゆったりとした動きと深い呼吸を特徴とする太極拳の基礎を学び、体幹の強化や姿勢の改善を目指します。

日 時	12月4日、11日、18日、25日 1月8日、15日、22日、29日 【各金曜日】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 【やさしいピラティス】、【ほどよくピラティス】、【しっかりピラティス】に申し込んでいない方
持 ち 物	動きやすい服装、体育館履き、飲み物、タオル
定 員	40名

スポーツウエルネス吹矢教室

約1mの筒に入った矢を吹いて的を狙うスポーツです。個々のレベルに合わせて指導しますので、初心者の方も大歓迎です。

日 時	12月12日、19日、26日 1月9日、16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、小学生以上の療育手帳所持者または通所受給者証所持者
持 ち 物	動きやすい服装、体育館履き、飲み物
定 員	20名

背泳ぎ・平泳ぎ初級教室

背泳ぎと平泳ぎの基礎を学び、新たな泳法を習得しましょう！

日 時	12月8日・15日・22日 1月5日・12日・19日 【各火曜日】午後1時15分～2時45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 ※けのびで5m以上泳げる方
持 ち 物	水泳帽（見える所に名前）、水着、ゴーグル、タオル、服薬が分かるもの（初日に問診あり）
定 員	30名

健康マージャン教室ステップ①A

マージャンをやったことがない方が対象の講座です。
牌（パイ）の読み方から分かりやすく伝えます。

日 時	12月3日、10日、17日、24日 【各木曜日】午後1時30分～4時
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 【健康マージャン教室ステップ①B】に申し込んでいない方
持 ち 物	筆記用具、飲み物
定 員	24名

健康マージャン教室ステップ①B

マージャンをやったことがない方が対象の講座です。
牌（パイ）の読み方から分かりやすく伝えます。

日 時	1月7日、14日、21日、28日 【各木曜日】午後1時30分～4時
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 【健康マージャン教室ステップ①A】に申し込んでいない方
持 ち 物	筆記用具、飲み物
定 員	24名



講座申し込み方法



★往復はがきで申し込む★

必要事項（下記①～⑧）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（下記①～⑧）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階窓口を持参ください。

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。



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、お電話にてご予約下さい。

▶医師による健康相談

12月9日(水)・1月13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

随時相談受付中！

水泳教室

お一人お一人の障害特性や習得のしやすさを考え、安心して泳ぎの練習ができるようサポートします。

日 時	12月12日、19日、26日 1月9日、16日、23日 【各土曜日】午後1時15分～2時45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 ※おむつを使用している方は申込み前にご相談下さい
持 ち 物	水泳帽（見える所に名前）、水着、ゴーグル、タオル、服薬が分かるもの（初日に問診あり）
定 員	30名

実用ペン字教室

日常的に使う文字の練習をします。基礎を学んで美しい文字を書いてみませんか。

日 時	12月1日、8日、15日、22日 1月12日、19日、26日 【各火曜日】午後2時～3時30分
対 象 者	60歳以上の方、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	ペン、ソフト下敷き、練習用紙 当日の販売もあります。
定 員	20名



オアシスのイベント



【オアシスサロン】

日 時	12月9日(水)・16日(水) 午後1時30分～4時 1月8日(金)・22日(金) 午前9時～11時30分 ※12月は午後開催となります。
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9日(水)・16日(水) 午前9時～11時30分 1月8日(金)・22日(金) 午後1時30分～4時 ※12月は午前開催となります。
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

◎サポートなしで健康マージャンを楽しめる方は「オアシス健康マージャンサロン」へご参加ください。

◎卓数に限りがありますので「オアシスサロン」「オアシス健康マージャンサロン」はいずれか一方を選んでご参加ください。

◎開催日時をよくご確認くださいご参加ください。