

# オアシスだより

## 8・9月開講講座募集 6月26日(金)消印有効

### しっかり体力アップ

**運動量★★★**筋力トレーニングと有酸素運動で、筋力と体力のパワーアップを目指します！

日時 8月4日・18日・25日  
9月8日・15日・29日  
【各火曜日】午前10時～11時30分  
対象者 **【やさしく体力アップ】と【ほどよく体力アップ】に申し込んでいない方**  
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、体育館履き、飲み物、タオル  
定員 50名

### やさしく体力アップ

**運動量★**椅子に座ったまま、無理なく筋力トレーニングと有酸素運動を行います！

日時 8月6日・13日・20日  
9月3日・10日・17日  
【各木曜日】午前10時～11時30分  
対象者 **【ほどよく体力アップ】と【しっかり体力アップ】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 体育館履き、飲み物、タオル  
定員 50名

### ほどよく体力アップ

**運動量★★**筋力トレーニングと有酸素運動で、体力の向上と健康の維持増進を目指します！

日時 8月14日・21日  
9月4日・11日・18日・25日  
【各金曜日】午前10時～11時30分  
対象者 **【やさしく体力アップ】と【しっかり体力アップ】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、体育館履き、飲み物、タオル  
定員 50名

### ポッチャ

障害の有無にかかわらずどなたでも楽しめます。目標球に球を近づけて競うスポーツです！

日時 8月8日・22日・29日  
9月5日・12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 タオル、飲み物  
定員 24名

### クロール初級

クロールの基本を学び、クロールで25m泳ぐことを目的とした教室です。

日時 8月4日・18日・25日  
9月1日・8日・15日・29日  
【各火曜日】午前10時～11時30分  
対象者 **けのびで5m以上泳げる方**  
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、服薬が分かるもの(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 8月8日・15日・22日・29日  
9月5日・12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申し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

## 健康マージャン・ステップ①A 教室

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

日 時 8月5日・12日・19日・26日  
【各水曜日】午後1時30分～4時

対 象 者 【健康マージャン・ステップ①B 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 筆記用具、飲み物

定 員 24名

## 健康マージャン・ステップ①B 教室

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

日 時 9月4日・11日・18日・25日  
【各金曜日】午後1時30分～4時

対 象 者 【健康マージャン・ステップ①A 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 筆記用具、飲み物

定 員 24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★

**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 6月3日(水)・17日(水)  
7月10日(金)・24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 6月3日(水)・17日(水)  
7月10日(金)・24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

※お一人でマージャンが打てる方が対象です。職員によるサポートはありません。

※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

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

6月10日(水)・7月8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！

## オアシス情報

オアシスの最新情報は  
下の二次元コードから確認できます

オアシス  
ホームページ



LINE  
お友達募集中

