

オアシスだより

第 377 号 令和 8 年 8 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>

10月開講講座募集 8月28日(金)消印有効

やさしく貯筋体操

運動量★椅子に座った状態で、筋力トレーニングをします。健康の維持増進を目指しましょう♪
※椅子に座ったまま運動を行います。

日 時 10月6日・13日・20日・27日
11月10日・17日・12月1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
【**ほどよく貯筋体操**】と【**しっかり貯筋体操**】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

ほどよく貯筋体操

運動量★★筋力強化を目的としたトレーニングをします。ほどよく身体を動かし、健康の維持増進を目指しましょう♪
※床に座ったり、立った状態で運動をすることがあります。

日 時 10月8日・15日・22日・29日
11月5日・12日・19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
【**やさしく貯筋体操**】と【**しっかり貯筋体操**】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

しっかり貯筋体操

運動量★★★筋力強化を目的としたトレーニングをします。しっかり身体を動かし、健康の維持増進を目指しましょう♪
※床に座ったり、立った状態で運動をすることがあります。

日 時 10月9日・16日・23日・30日
11月6日・13日・20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
【**やさしく貯筋体操**】と【**ほどよく貯筋体操**】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

アクアビクス教室

顔を上げずに水中で有酸素運動を行います。音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう。

日 時 10月13日・20日・27日
11月10日・17日・12月1日
【各火曜日】午後1時15分～2時45分
対 象 者 60歳以上の方、または精神障害者保健福祉手帳所持者（18歳以上）
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

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 10月17日・24日・31日
11月7日・14日・21日
【各土曜日】午後1時30分～3時
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、服薬が分かるもの（初日に問診あり）
定 員 12名

みんなでダンス

高齢者と障害のある方（未就学から参加可能）と一緒に音楽に合わせて体を動かす教室です。いすに座っての参加も大歓迎です！

日 時 10月24日・31日
11月7日・14日
【各土曜日】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、療育手帳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 40名

健康マージャン教室ステップ②

ステップ2では、健康マージャンを13枚で打てる方を対象に、もう少し詳しい内容を学びます。

日 時	10月7日・14日・21日・28日 11月4日・11日・18日・25日 【各水曜日】午前9時30分～11時45分
対 象 者	13枚でマージャンを打てるがくわしいルールがまだ理解できていない方 【健康マージャン・ステップ③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

健康マージャン教室ステップ③

ステップ3では、健康マージャンをサポートなしで打てる方を対象に、点数計算や実践的な打ち方を学びます。

日 時	10月7日・14日・21日・28日 11月4日・11日・18日・25日 【各水曜日】午後1時30分～3時45分
対 象 者	サポートなしでマージャンを打てる方 【健康マージャン・ステップ②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



健康マージャン教室はご自身のレベルにあった講座にお申込みください。



バルーンアート教室

風船をひねって、つなげて作品を作ります。基本から学べるので、初めての方でも大丈夫です！最終日は近隣の保育園児と交流をして作品をプレゼントする予定です♪

日 時	10月13日・20日 11月10日・17日・24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
参 加 費	1300円（バルーン、ポンプ代）
持 ち 物	筆記用具、はさみ、作品持ち帰り用の袋
定 員	20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（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。



オアシスのイベント



【オアシスサロン】

日 時	8月5日(水)・19日(水) 9月11日(金)・25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	8月5日(水)・19日(水) 9月11日(金)・25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



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

8月12日(水)・9月9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！

ポッチャ交流大会

年齢や障害の有無に関わらず、ポッチャを通じて交流を深めるイベントを開催します。

日 時	9月19日(土) 午前9時30分～午後1時(予定)	※受付	午前9時から
会 場	総合福祉センター 2階 体育室		
対 象 者	市内在住・在勤・在学の小学生以上の方	経 費	無 料
申 込 み	専用申込書(1階窓口で受取、またはオアシスHPからダウンロード)に、必要事項を記入し、郵送または1階窓口を持参ください。 ※8月21日(金)消印有効		