

オアシスだより

6月・7月講座募集 締切：4月24日(金)消印有効

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 6月9日・16日・23日・30日
7月7日・14日・21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
※【ほどよくピラティス教室】と【しっかりピラティス教室】に申し込んでいない方

持ち物 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、運動不足の解消をしましょう！

日時 6月11日・18日・25日
7月2日・9日・16日・23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
※【やさしいピラティス教室】と【しっかりピラティス教室】に申し込んでいない方

持ち物 ヨガマット、体育館履き、飲み物、タオル

定員 50名

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！

日時 6月12日・19日・26日
7月3日・10日・17日・24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
※【やさしいピラティス教室】と【ほどよくピラティス教室】に申し込んでいない方

持ち物 ヨガマット、体育館履き、飲み物、タオル

定員 50名

リズム運動

音楽に合わせて全身運動を行います！リズム感を養いながら筋力アップを目指しましょう！

日時 6月6日・13日・27日
7月4日・11日・25日

【各土曜日】 午前10時～11時30分

対象者 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 30名



水中運動(高・精)

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2日・9日・16日・23日・30日
7月7日・14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

水中運動(身)

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6日・13日・20日・27日
7月4日・11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、服薬がわかるもの(初日に問診あり)

定員 12名

プールレクリエーション

流れるプール作りや玉入れ等を行って楽しみましょう！

日時 7月25日・8月1日

【各土曜日】 午後1時30分～3時

対象者 18歳以下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、お申込み前にご相談ください）

持ち物 水泳帽（見える所に名前）、水着、ゴーグル、タオル、服薬がわかるもの（初日に問診あり）

定員 30名

陶芸・カレーづくりA

オリジナルのカレー皿を製作し、最終日にカレーを作ってそのお皿で食べましょう！

日時 6月4日・18日・25日

【各木曜日】 午前10時～11時30分

※6月25日のみ、午前10時～12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
※【陶芸・カレーづくりB】に申し込んでいない方

持ち物 材料費1,000円（初日に集金）、エプロン、三角巾

定員 10名

陶芸・カレーづくりB

オリジナルのカレー皿を製作し、最終日にカレーを作ってそのお皿で食べましょう！

日時 7月2日・16日・23日

【各木曜日】 午前10時～11時30分

※7月23日のみ、午前10時～12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
※【陶芸・カレーづくりA】に申し込んでいない方

持ち物 材料費1,000円（初日に集金）、エプロン、三角巾

定員 10名

講座申し込み方法

★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★

宛名面にご自身の住所、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 4月15日(水)・22日(水)
5月8日(金)・22日(金)
午前9時～11時30分

会場 オアシス 3階 社会適応訓練室ほか

内容 初心者向けの健康マージャン、ゲームなど

【オアシス健康マージャンサロン】

日時 4月15日(水)・22日(水)
5月8日(金)・22日(金)
午後1時30分～4時

会場 オアシス 3階 社会適応訓練室ほか

内容 体操、「オアシスで行う健康マージャンのルールとマナー」に沿った健康マージャン



相談事業実施中



▶医師による健康相談

4月 8日(水) 午後1時～2時30分

5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は随時相談受付中！