

| 日   | 月                              | 火  | 水  | 木               | 金   | 土   |
|---|--------------------------------|--|--|-----------------|---|---|
|  |                                |  | 1  | 2               | 3   | 4   |
|   |                                |  | 生け花<br>(第1・3)<br>はつらつ体操<br>太極拳<br>スポーツ民踊 | 英会話<br>スクエアステップ | 書道<br>茶道<br>陶芸<br>健康体操<br>そろばん<br>はつらつ体操<br><br>カラオケ                                  | 着付<br>フラダンス<br>(第1・3)<br>まんでんダンス<br>チェアヨガ<br>絵画 |
| 5   | 6                              | 7  | 8  | 9               | 10  | 11  |
| 休館日   | 書道<br>社交ダンス<br>太極拳<br>社交ダンスフリー | 書道<br>陶芸<br>民謡<br>うらちゃんカフェ<br>ビリヤード<br><br>カラオケ                      | 生け花<br>(第2・4)<br>はつらつ体操                  | 英会話             | 書道<br>茶道<br>陶芸<br>はつらつ体操<br><br>カラオケ  | 着付<br>フラダンス<br>(第2・4)<br>パソコン<br>ヨーガ<br><br>絵画  |
| 12  | 13                             | 14   | 15                                       | 16              | 17  | 18  |
| 休館日   | 書道<br>社交ダンス                    | 書道<br>陶芸<br>民謡<br>お昼の体操<br>うらちゃんカフェ<br>フラダンスフリー<br>ビリヤード<br><br>カラオケ | 生け花<br>(第1・3)<br>はつらつ体操<br>太極拳<br>スポーツ民踊 | 英会話<br>スクエアステップ | 書道<br>茶道<br>陶芸<br>健康体操<br>そろばん<br>はつらつ体操<br><br>カラオケ                                  | 着付<br>フラダンス<br>(第1・3)<br>まんでんダンス<br>チェアヨガ<br>絵画 |
| 19  | 20                             | 21   | 22                                       | 23              | 24  | 25  |
| 休館日   | 書道<br>社交ダンス<br>太極拳<br>社交ダンスフリー | 書道<br>陶芸<br>民謡<br>うらちゃんカフェ<br>ビリヤード<br><br>カラオケ                      | 生け花<br>(第2・4)<br>はつらつ体操                  | 英会話<br>おはなし会    | 茶道<br>陶芸<br>はつらつ体操<br><br>カラオケ  | 着付<br>フラダンス<br>(第2・4)<br>パソコン<br>ヨーガ<br>絵画      |
| 26  | 27                             | 28   | 29                                       | 30              |  |   |
| 休館日   | 社交ダンス                          | 陶芸<br>民謡<br>お昼の体操<br>うらちゃんカフェ<br>フラダンスフリー<br>ビリヤード<br><br>カラオケ       | 生け花(第1・3)<br>(5/4振替分)                    |                 |   |   |

カラオケ（1階大広間）

開催日 : 毎週火曜・金曜  
 受付・抽選 : 13:20~13:45  
 実施時間 : 14:00~15:40



発行：浦安市老人福祉センター(愛称:Uセンター)  
〒279-0042 千葉県浦安市東野1-9-1  
TEL: 047-351-2096 FAX: 047-351-7373  
URL: <https://ucenter.jp>

※Uセンターは、高齢者の皆様が、いつまでも健康で生きがいのある生活を営むことができるよう「心と身体の健康づくり」を目的として設置された、老人福祉施設です。愛称の「Uセンター」は、一般募集しつけられた名称で、浦安市の頭文字の「U」・お風呂の湯の「U」・友人の友の「U」・遊ぶの遊の「U」の意です。

## カラオケを再開します



6月3日(金)よりカラオケを再開します。  
新しくルールができましたので、詳細は館内掲示、HP等をご覧ください。

開催日：毎週火曜・金曜  
場所：1階大広間  
受付・抽選：13:20~13:45  
実施時間：14:00~15:40  
(30分に1回、5分間の換気時は歌唱なし)  
利用方法：受付・抽選時間内に大広間前「カラオケ受付」までお越しください。

定員：30名  
※入室の際は、入口で名簿に氏名・入退出時間を記載していただきます。

カラオケ中も  
マスク着用です。



## おはなし会

「浦安思い出語りの会」による「おはなし会」が毎月1回行われています。  
毎月のテーマに沿って、回想法という手法を用いて幼い頃の懐かしい記憶を思い起こしながらみんなで楽しく語り合う会です。

回想法とは認知症対策の手法の一つです。過去の出来事や思い出を楽しく語り合うことで、昔の自分に戻って元気をもらったり、自然に脳細胞の機能が発達し維持できます。ご興味のある方はぜひ参加してみませんか。



日時：5月26日(木)  
6月23日(木) ※毎月第4週木曜日  
13:30~14:45  
場所：2階 講座室3(和室)  
定員：最大8名まで(受付でお申込みください。)  
テーマ：5月「弁当・給食・おやつのお思い出」  
6月「お風呂」



●そろばん教室時間変更のお知らせ  
5月より時間が変更になりました。  
変更前：12時~14時 → 変更後10時~12時



●いろんなダンスを覚えよう名称変更のお知らせ  
5月より名称が変更になりました。  
変更前：いろんなダンスを覚えよう → 変更後：まんてんダンス

裏面に  
つづく



自由参加型の教室が4月より再開しています。  
詳細は本紙裏面をご覧ください。