

令和 4年7月 (2022年) Uセンター予定表

教室・講座
行事など

日	月	火	水	木	金	土
 					1	2
					書道 茶道 陶芸 健康体操 そろばん はつらつ体操	着付 フラダンス (第1・3) まんてんダンス チェアヨガ 絵画
3	4	5	6	7	8	9
休館日	書道 社交ダンス 太極拳 社交ダンスフリー	書道 民謡 陶芸 ビリヤード うらちゃんカフェ	生け花 (第1・3) 太極拳 スポーツ民踊 はつらつ体操	英会話 スクエアステップ	書道 茶道 陶芸 はつらつ体操	着付 フラダンス (第2・4) ヨーガ 絵画 パソコン
10	11	12	13	14	15	16
休館日	書道 社交ダンス	書道 陶芸 民謡 フラダンスフリー お昼の体操 ビリヤード うらちゃんカフェ	生け花 (第2・4) はつらつ体操	英会話	書道 茶道 陶芸 健康体操 そろばん はつらつ体操	着付 フラダンス (第1・3) まんてんダンス チェアヨガ 絵画
17	18	19	20	21	22	23
休館日	休館日 (海の日)	書道 陶芸 民謡 ビリヤード うらちゃんカフェ	生け花 (第1・3) 太極拳 スポーツ民踊 はつらつ体操	英会話 スクエアステップ	茶道 陶芸 はつらつ体操	着付 フラダンス (第2・4) ヨーガ パソコン
24	25	26	27	28	29	30
休館日	書道 (7/18の振替) 社交ダンス	陶芸 民謡 フラダンスフリー お昼の体操 ビリヤード うらちゃんカフェ	生け花 (第2・4) はつらつ体操	英会話 おはなし会		
31						
休館日						

健康麻雀

実施日：毎週月・木・土曜日

時間：9:00~15:30

場所：2階 講座室4

利用方法：直接、講座室4でお申込みください。

※6月13日(月)より感染拡大防止のため、台数を減らして再開しました。

カラオケ

実施日：毎週火・金曜日 場所：1階 大広間

受付・抽選：13:20~13:45 実施時間：14:00~15:40

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。

※カラオケをするしないに関わらず、大広間に入室される方は、名簿に氏名・入退出時間を記載していただきます。詳しくは、館内掲示、HPをご覧ください。

※今後も状況によって急な変更がある場合がございます。ご了承ください。

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。

スポーツ民踊が一部制に戻ります

スポーツ民踊が7月6日(水)より一部制に戻りますので、お気を付けください。

(旧) 毎月第1・第3水曜日 ①10:30~11:10 ②11:20~12:00



(新) 毎月第1・第3水曜日 10:30~12:00



新しい講師・バスの運転手さんをご紹介します

4月よりUセンターの送迎バス2号車の担当になりました、横山東さんです。都バスの運転や事務職を経験された後に、Uセンターの運転業務に就くことになりました。事務職の時に、交通事故の担当業務をされて交通事故の怖さを痛感し、安全運転を第一に心がけているそうです。



横山 東さん
(よこやま あずまん)

【お昼の体操】

4月よりお昼の体操で白岩先生と交替でご指導いただいている吉得慎太郎先生です。お昼の体操は、1時間の中で前半はストレッチ+脳トレ、後半は有酸素運動と筋トレをイスに座りながら行います。肩周りが不安な方でもできるような動きを取り入れています。Uセンターの参加者は気さくな方が多くて、とても教えやすいそうです。

日 時：毎月第2・4火曜 12:00~13:00
場 所：2階 多目的ホール ※予約不要です。



吉得 慎太郎先生
(よしえ しんたろう先生)

【太極拳】

4月より太極拳を水澤先生とご指導いただいている市川幸男先生です。

太極拳は、呼吸法により内臓を強くしたり、また足の筋力が弱まった為につまずきやすくなった方の転倒予防に効果があります。

日 時：毎月第1・3月曜・水曜
9:15~10:20
場 所：2階 多目的ホール ※予約不要です。



市川 幸男先生
(いちかわ ゆきお先生)