

# 令和5年7月（2023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
						着付 フラダンス まんてんダンス チェアヨガ 絵画
2	3	4	5	6	7	8
休館日	書道	書道	生け花	英会話	書道	着付
	社交ダンス	陶芸	太極拳		陶芸	フラダンス
	社交ダンスフリー	民謡	スポーツ民踊		茶道	ヨーガ
		フラダンスフリー	楽しくエアロビクス		はつらつ体操	絵画
	お昼の体操	はつらつ体操		健康体操	スマホの使い方	
	うらちゃんカフェ				事前申込制	
	ビリヤード					
	事前申込制					
9	10	11	12	13	14	15
休館日	書道	書道	太極拳	英会話	書道	着付
	社交ダンス	陶芸	スポーツ民踊		陶芸	フラダンス
	社交ダンスフリー	民謡	楽しくエアロビクス		茶道	まんてんダンス
		フラダンスフリー	はつらつ体操		はつらつ体操	チェアヨガ
	お昼の体操			健康体操	絵画	
	うらちゃんカフェ				司法書士に	
	サーキットトレーニング				聞いてみよう	
	事前申込制				事前申込制	
					エンディングノート	
					ワークショップ	
					事前申込制	
16	17	18	19	20	21	22
休館日	休館日 (海の日)	書道	生け花	英会話	書道	着付
		陶芸	太極拳		陶芸	フラダンス
		民謡	スポーツ民踊		茶道	ヨーガ
		フラダンスフリー	楽しくエアロビクス		はつらつ体操	絵画
	お昼の体操	はつらつ体操		健康体操	スマホの使い方	
	うらちゃんカフェ				事前申込制	
	ビリヤード					
	事前申込制					
23	24	25	26	27	28	29
休館日	書道 (7/17の振替)	陶芸	太極拳	英会話	茶道	絵画
	社交ダンス	民謡	スポーツ民踊	おはなし会	はつらつ体操	
	社交ダンスフリー	フラダンスフリー	楽しくエアロビクス		健康体操	
		お昼の体操	はつらつ体操		介護相談会	
	うらちゃんカフェ			10~12 当日参加		
30	31					
休館日	レッツシング U遊タイム					

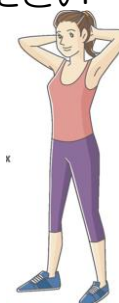
※急な変更がある場合がございます。あらかじめご了承ください。

カラオケ（1階大広間） 月・金 13:30~15:45  
（受付・抽選13:00~13:20）  
健康麻雀（2階講座室4）月・木・土 9:00~15:30



**申込期間6/20（火）～7/19（水）までの行事** ～受付でお申込みください～

- ・サーキットトレーニング  
7月11日（火）13:15~14:00  
申込：6月12日（月）～定員になり次第終了
- ・司法書士に聞いてみよう  
7月15日（土）10:00~12:00  
申込：6月12日（月）～定員になり次第終了
- ・エンディングノートワークショップ  
7月15日（土）13:00~15:00  
申込：6月12日（月）～定員になり次第終了





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。

新講座

かんたんカラダ作り(イスを使って筋トレ&ストレッチ)

イスを使って、簡単でわかりやすい筋肉トレーニングをおこないます。カラダ作りに関する質疑応答の時間も設けています。夏の暑さに負けないカラダ作りをこれから始めてみませんか?みなさん奮ってご参加ください。

日時: 6月30日(金)  
10:30~11:30  
場所: 2階 多目的ホール  
定員: 先着30名(申込制)  
内容: イスを使った筋トレ、質疑応答など、  
持ち物: 動きやすい服装  
水筒・タオル  
申込: 6月13日(火)~定員になり次第終了  
講師: リハビリサービス nagomi(なごみ)  
浦安店 施設長  
綿谷 慎先生(日体大卒 介護福祉士)



新講座

サーキットトレーニング ★楽しく動いてストレス解消★

「サーキットトレーニング」とは、筋力トレーニングの間に有酸素運動をおこないます。定期的に行くと、ポジティブ思考の向上や除脂肪効果が期待できます。みなさん奮ってご参加ください。

日時: 7月11日(火)  
13:15~14:00  
場所: 1階 大広間  
定員: 先着40名(申込制)  
持ち物: 動きやすい服装、タオル  
運動中に飲む飲み物  
申込: 6月12日(月)~定員になり次第終了  
講師: R&F 代表 (柔道日本代表トレーナーおよび  
水球日本代表トレーナー、柔道整復師) 小菅 亨先生

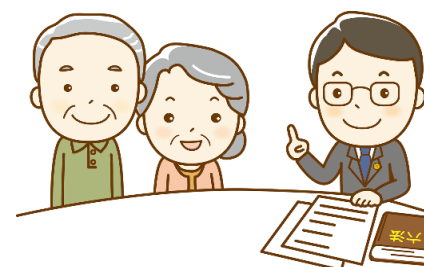


新講座

司法書士に聞いてみよう!

『司法書士は何をしてくれるの?』 業務内容についての講義や質疑応答、個別相談などがあります。

日時: 7月15日(土)  
10:00~12:00  
場所: 2階 講座室2  
定員: 先着20名(申込制)  
内容: 司法書士の業務内容についての講義、質疑応答  
個別相談  
持ち物: 筆記用具  
申込: 6月12日(月)~定員になり次第終了  
講師: 千葉県青年司法書士協議会会長  
居川司法書士事務所 居川 文庸氏



※Uセンターでは、今後も新しい企画や介護予防に向けた取り組みを進めていきます。お楽しみに!

# サークル作品展示会・活動発表会

5月30日（火）31日（水）の二日間に渡り、Uセンターで活動されているサークルの展示会と発表会がありました。3年振りの開催で準備期間が少ない中、日頃の成果を存分に発揮していただきました。みなさんご協力いただきましてありがとうございました。



