

令和 5年10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	2	3	4	5	6	7
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	有料老人ホーム ってどんな所?	陶芸	フラダンス
	社交ダンスフリー	民謡	スポーツ民踊	事前申込制	茶道	まんてんダンス
		フラダンスフリー	楽しくエアロビクス		はつらつ体操	チェアヨガ
		お昼の体操	はつらつ体操		健康体操	絵画
	うらちゃんカフェ	ハロウィン写真撮影会 9:00~10:00			ハロウィン写真撮影会 13:30~14:30	RUN伴
		ビリヤード 事前申込制				
		サーキット 事前申込制				
8	9	10	11	12	13	14
休館日	休館日 (スポーツの日)	書道	太極拳	英会話	書道	着付
		陶芸	スポーツ民踊		陶芸	フラダンス
		民謡	楽しくエアロビクス		茶道	ヨガ
		フラダンスフリー	はつらつ体操		はつらつ体操	絵画
		お昼の体操			健康体操	スマホの使い方 事前申込制
	うらちゃんカフェ				司法書士に聞いてみよう 事前申込制	
		ビリヤード 事前申込制				
15	16	17	18	19	20	21
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	介護相談会	陶芸	フラダンス
	社交ダンスフリー	民謡	スポーツ民踊	10~12当日参加	茶道	まんてんダンス
	脳トレ教室	フラダンスフリー	楽しくエアロビクス	かんたんカラダ作り	はつらつ体操	チェアヨガ
		お昼の体操	はつらつ体操	事前申込制	健康体操	絵画
	うらちゃんカフェ				スマホの使い方 事前申込制	
22	23	24	25	26	27	28
休館日	書道(10/9振替分)	陶芸	太極拳	英会話	陶芸	Uセンター 祭り ゆうゆう 元気塾
	社交ダンス	民謡	スポーツ民踊	おはなし会	茶道	
	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		はつらつ体操	
		お昼の体操	はつらつ体操		健康体操	
		うらちゃんカフェ			Uセンター祭り 事前準備	
				カラオケ休み		
29	30	31				
休館日		レッツシング				

※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9/20 (水) ~ 10/19 (木) までの行事 ~受付でお申込みください~

- 有料老人ホームってどんな所?
10月5日 (木) 13:00~14:00
申込: 9月20日 (水) ~定員になり次第終了
- 司法書士に聞いてみよう!
10月14日 (土) 13:00~15:00
申込: 9月21日 (木) ~定員になり次第終了
- ゆうゆう元気塾
10月28日 (土) 13:15~14:15
申込: 10月2日 (月) ~定員になり次第終了
- 絵画講座
11月11日 (土) ~1月13日 (土) 13:00~15:00
申込: 10月2日 (月) ~10月18日 (水) ※応募多数時は抽選



Uセンター祭り2023を開催します

開催日時：10月28日(土) 10:00～15:00

Uセンター祭りの開催時は、どなたでもご参加いただけます。
Uセンター開館時間、お風呂・カフェテラスゆうは通常通りです。
※カラオケは前日(10/27)、囲碁・将棋・オセロ・ビリヤード・ダーツは28日の終日使用できませんので、ご注意ください。
※当日は駐車場は使用できません。Uセンター送迎バス・自転車・公共交通機関等をご利用ください。



イベントのご案内



【午前】2F 多目的ホール

- ①よさこい演舞(輝貌TEAM-YOSAKOI)
- ②よさこい(ふたば保育園)
- ③ダンス(Uセンターダンサーズ)
- ④フラダンス(フラダンス講座受講生) 他



【体験コーナー】

- 【1F 和室】
浴衣着付体験会
- 【2F 多目的ホール】午後のみ
ツボ教室(千葉県鍼灸師会)

【午後】1F 大広間

- ①介護予防講座(ゆうゆう元気塾)※
- ②ミニコンサート(洋一郎)
- ③演芸(青空麒麟児・キラコンテンツ)

※入場制限がありますので、ご了承ください。

【出店コーナー】1F 廊下

あいらんど
なゆた
ふる里学舎
タント・リーブス
赤い羽根共同募金&マジシャンとも

※お菓子やパンの販売があります。
※カフェテラスゆうは営業いたします。



※会場や出演者の都合により、変更になる場合があります。
また、席に限りがあります。ご了承ください。
※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、館内での飲食はご遠慮ください。
(水分補給は可能です)
※Uセンター使用券をお持ちの方のみ送迎バス、入浴施設を利用できます。



この機会にご家族の皆様と一緒に楽しみください。
ご来場を心よりお待ちしております。



ハロウィン写真撮影会



ハロウィンの不思議な写真を撮ってみませんか？
ぜひご参加ください。

日時：①10月4日（水） 9：00～10：00
②10月6日（金） 13：30～14：30
場所：受付前

※撮った写真は館内に飾らせていただき、
11月1日（水）以降にプレゼントいたします。



有料老人ホームってどんな所？

有料老人ホームとはどんな所か？有料老人ホームはいくつか種類があり、サービスもそれぞれ違います。将来の自分や身近な人に合った施設選びをするにはどうすればよいか。専門家がーから分かりやすく教えてくれます。質疑応答の時間もありますので、興味のある方は、ぜひご参加ください。

日時：10月5日（木）
13：00～14：00
場所：1階 大広間
定員：先着40名（申込制）
持ち物：筆記用具
申込：9月20日（水）～定員になり次第終了
講師：終活カウンセラー/相続診断士 永島 恭子先生



RUN伴うらやす2023

認知症の人や家族、医療福祉関係者と地域住民が一緒になってタスキをつなぐイベント「RUN伴」が開催されます。Uセンターチームは、スタート地点の浦安公園からUセンターまで歩いて次のチームにタスキを繋ぎます。スタートとゴール地点の浦安公園では各種出店ブース、ステージのイベントもありますので、遊びに行ってみてはいかがでしょうか？
みなさんの応援よろしくお願いいたします。

Uセンターへの到着予定時間 10月7日（土）13：25頃



※イベントブース販売開始時間 11：00～
※開会式・ステージイベント 12：00～
※場所：浦安公園



介護予防講座「ゆうゆう元気塾」始まりました

介護予防講座「ゆうゆう元気塾」が8月30日（水）に行われました。第1回目は転倒のリスクを予想する「歩行バランス」、お尻から太ももの後ろまでの柔軟性を測る「長座体前屈」、股関節の柔軟性がわかる「股関節伸展角度」、足の筋力などを測定しました。

参加者50名と測定に協力してくれた了徳寺大学の講師、学生さんなど、総勢80名近くの方が集まり、会場が大変盛り上がりました。

ゆうゆう元気塾は毎回異なる内容で月1回開催し、令和6年1月まで続きますので、みなさん奮ってご参加ください。



測定する前にまずは準備体操♪



「股関節伸展角度」足が上がるかな？



「長座体前屈」いつもより伸び伸び～♪



～社会福祉法人 浦安市社会福祉協議会からのお知らせ～

期間:令和5年10月1日～令和6年3月31日まで



赤い羽根共同募金にご協力ください



Uセンター館内で設置した募金箱に、ご協力をお願いいたします。



館内受付で500円以上の募金をしていただいた方へ、オリジナルピンバッジをお渡しします。

