

令和5年9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
休館日	 				1	2
					書道 陶芸 茶道 はつらつ体操 健康体操	着付 フラダンス 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 社交ダンスフリー	書道 陶芸 民謡 フラダンスフリー お昼の体操 うらちゃんカフェ ビリヤード 事前申込制	生け花 太極拳 スポーツ民踊 楽しくエアロビクス はつらつ体操	英会話	書道 はつらつ体操 健康体操	着付 フラダンス ヨガ 絵画
	10	11	12	13	14	15
休館日	書道 社交ダンス 社交ダンスフリー	書道 陶芸 民謡 フラダンスフリー お昼の体操 うらちゃんカフェ ビリヤード 事前申込制	太極拳 スポーツ民踊 楽しくエアロビクス はつらつ体操	英会話	書道 陶芸 茶道 はつらつ体操 健康体操	着付 フラダンス まんてんダンス チェアヨガ 絵画 エンディングノート ワークショップ 事前申込制
	17	18	19	20	21	22
休館日	敬老の日 特別開館	書道 陶芸 民謡 フラダンスフリー お昼の体操 うらちゃんカフェ サーキット 事前申込制 ビリヤード 事前申込制	生け花 太極拳 スポーツ民踊 楽しくエアロビクス はつらつ体操	英会話 介護相談会 10~12 かんたんカラダ作り 事前申込制	陶芸 茶道 はつらつ体操 健康体操 お薬教室 事前申込制	休館日 (秋分の日)
	24	25	26	27	28	
休館日	書道(9/18振替) 社交ダンス 社交ダンスフリー	陶芸 民謡 フラダンスフリー お昼の体操 うらちゃんカフェ ビリヤード 事前申込制	太極拳 スポーツ民踊 楽しくエアロビクス はつらつ体操	英会話 おはなし会	陶芸(9/8分振替) 茶道(9/8分振替) ゆうゆう元気塾 事前申込制	

※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。

申込期間8/21（月）～9/19（火）までの行事 ～受付でお申込みください～

- 司法書士に聞いてみよう
9月2日（土）10：00～12：00
申込：8月1日（火）～定員になり次第終了
- かんたんサーキット、サーキットトレーニング
9月19日（火）13：15～13：45
14：00～14：30
申込：8月12日（土）～定員になり次第終了
- エンディングネットワークショップ
9月16日（土）13：00～15：00
申込：8月14日（月）～定員になり次第終了
- お薬教室
9月22日（金）14：00～15：30
申込：9月8日（金）～定員になり次第終了
- ゆうゆう元気塾
9月29日（金）13：30～15：00
申込：9月1日（金）～定員になり次第終了
- スマホの使い方講座
10月14日（土）、21日（土）
11月11日（土）、25日（土）
の全4回10：00～12：00
申込：9月11日（月）～9月30日（土）
※応募多数時は抽選
（スマホの機種はアンドロイドのみ。
iPhoneおよびドコモのらくらくフォンは
対象外です。）



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。

道路工事の為、
Uセンターの駐車場が8月28日(月)
は使用できません。

Uセンターの利用は、送迎バス、公共交通機関、自転車等をご利用ください。

※雨天の場合は、翌日の8月29日(火)になります。
みなさまにはご不便をおかけいたしますが、
ご理解ご協力をお願いいたします。



敬老の日、おめでとうございます。



9月18日(月)は祝日ですが
「特別開館」いたします。
どうぞご利用ください。



脳トレ教室

脳を活性化する簡単な運動トレーニング、クイズ、歌、ゲーム、ワークショップなどを取り入れた、気楽で楽しい教室です。

申し込み不要の自由参加教室ですので、みなさん気軽にお越しください。

日時: 8月21日(月) 10:30~12:00
場所: 2階 講座室1
定員: 先着16名
持ち物: 筆記用具、水筒
講師: 浦安介護予防アカデミア脳トレ班



今後の予定

10月16日(月)、11月20日(月)、12月18日(月)、
1月15日(月)、2月19日(月)、3月18日(月)

Let's sing ♪～ドレミの広場～

7月31日（月）に行われたレッツシングは、あおちゃんこと青野センター長が初参加！「白いブランコ」をはじめ「森のくまさん」「三百六十五歩のマーチ」をお得意のギターで伴奏してくれました。

8月のレッツシングも楽しい時間をすごしましょう。
みなさんのご参加をお待ちしています。

にしちゃん&だいちゃんより



7月31日（月）あおちゃん
レッツシング初参加♪

日 時：8月30日（水）
11：00～12：00
場 所：2階 多目的ホール
※自由参加です。



- 【曲名】
- ① 村祭
 - ② 北上夜曲
 - ③ 大きな古時計
 - ④ みかんの花咲く丘
 - ⑤ うさぎとかめ
 - ⑥ 兎のダンス
 - ⑦ 夕日
 - ⑧ Uセンター
イメージソング
「浦安の空の下」

司法書士に聞いてみよう！

司法書士とはどのような業務をしているのか、また、相続のことや相続以外の質問にも司法書士の方が答えてくださいます。お気軽にご参加ください。

日 時：9月2日（土）
10：00～12：00
場 所：2階 講座室1
定 員：先着20名（申込制）
内 容：「相続について」



- 司法書士の業務内容についての講義
 - 質疑応答 ※相続以外のご質問も大歓迎です。
 - 無料個別相談（1人につき15分以内）
- 持ち物：筆記用具
申 込：8月1日（火）～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

まちのくすりやさんによるお薬教室

浦安市薬剤師会の薬剤師さんによるお薬教室が開催されます。
今回のテーマは「漢方薬について」です。漢方薬について日頃思っていた疑問・質問などに答えてくださいます。
みなさん奮ってご参加ください。

日 時：9月22日（金）14：00～15：30
場 所：2階 講座室2
定 員：先着15名
申 込：9月8日（金）～ ※定員になり次第終了
講 師：一般社団法人 浦安市薬剤師会
内 容：「漢方薬～知っておきたい薬のあれこれ～」講話
個別相談
持ち物：筆記用具
個別相談希望の方は、お薬手帳や家にある薬等



ゆうゆう元気塾

介護予防講座「ゆうゆう元気塾」第2回は「知ってみよう これからの食事と認知症」です。管理栄養士による低栄養改善の講話や、了徳寺大学の講師による認知症についての講話と予防する体操を行ないます。

みなさんぜひご参加ください。

日時：9月29日（金）13：30～15：00

場所：2階 多目的ホール

定員：先着50名（申込制）

内容：講話① 低栄養改善
講話② 認知症について
体操 認知症予防

持ち物：動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物、筆記用具

申込：9月1日（金）～定員になり次第終了



かんたんサーキット・サーキットトレーニングが行われました

運動強度☆☆☆ 運動強度★★★★

サーキットトレーニングが8月8日（火）にありました。

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う運動です。

今回から、運動強度レベル1の運動負荷を減らした「イスに座ってかんたんサーキット」と、運動強度レベル3の脂肪燃焼効果のある「サーキットトレーニング」の2種類の教室に分けて開催されました。自分のレベルに合わせて選べるので、体力に自信のない方から普段から運動している方までお好みのものを選べます。



※次回の開催日は9月19日（火）です。

かんたんカラダ作りが行われました

運動強度☆☆☆

8月17日（木）に運動強度レベル1の「かんたんカラダ作り」がありました。講師の先生は、カラダについて楽しくわかりやすくお話ししてくれました。また、転倒防止の為に筋トレや有酸素運動をゆっくりとしたペースで行うので、普段運動をすることに慣れていない方にも受け入れやすい教室です。次回は9月21日（木）に開催されます。足の指を温める運動などを行ないます。

