

令和5年11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
			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	休館日 (文化の日)	着付 フラダンス まんてんダンス チェアヨガ 絵画
5	6	7	8	9	10	11
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	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 ヨーガ 絵画 スマホの使い方 事前申込制 こころとモノの整理術 事前申込制
	12	13	14	15	16	17
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 サーキット 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当日参加 かんたんカラダ作り 事前申込制	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 エンディングノート ワークショップ 事前申込制
	19	20	21	22	23	24
休館日	書道 社交ダンス 社交ダンスフリー 脳トレ教室	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	太極拳 スポーツ民踊 楽しくエアロビクス はつらつ体操	休館日 (勤労感謝の日)	書道(11/3振替分) 陶芸 茶道 はつらつ体操 健康体操	着付 フラダンス ヨーガ 絵画 スマホの使い方 事前申込制
	26	27	28	29	30	
休館日	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 股関節痛予防 事前申込制	生け花 (3/20振替分)	ゆうゆう元気塾 事前申込制 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 10/20（金）～11/18（土）までの行事 ～受付でお申込みください～

- ・こころとモノの整理術
11月11日（土）13:00~15:00
申込：10月10日（火）～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
11月18日（土）13:00~15:00
申込：10月16日（月）～定員になり次第終了
- ・股関節痛予防講座（ミニ）
11月28日（火）13:30~14:30
申込：10月24日（火）～定員になり次第終了
- ・ゆうゆう元気塾
11月30日（木）13:30~15:00
申込：11月1日（水）～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。

Uセンター祭りを開催します

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。(お風呂・機能回復室は使用券をお持ちの方のみ利用できます。)
- ※カラオケは27日(金)、囲碁・将棋・オセロ・ビリヤード・ダーツは、27日(金)~28日(土)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。
- ※プログラムは変更になる場合がございます。ご了承ください。



Uセンター祭り2023プログラム

【2階 多目的ホール】 10:00~15:00

イベント内容	出演者・団体名等	時間
よさこい演舞	輝貌	10:10~10:30
よさこい	ふたば保育園	10:35~10:50
ダンス	Uセンターダンサーズ	10:55~11:15
フラダンス	ジェシカ平野 with フラダンサーズ	11:20~11:50
ツボ教室	千葉県鍼灸師会	13:00~15:00

【1階 大広間】 13:00~15:00

イベント内容	出演者・団体名等	時間
介護予防講座 「ゆうゆう元気塾」	講師: 小菅 亨	13:15~14:15
ミニコンサート	洋一郎	14:15~14:30
演芸	青空麒麟児・キラーコンテンツ	14:30~15:00

【1階 出店】

10:00~
15:00



内容	出演者・団体名等
焼き菓子 菓子パン等	社会福祉法人佑啓会ふる里学舎 一般社団法人タント・リーブス 社会福祉法人なゆた
赤い羽根共同募金&社協紹介 ※マジック披露 ①12:00~12:20 ②12:40~13:00 ③13:20~13:40	社会福祉法人 浦安市社会福祉協議会& マジシャンとも

【1階 和室】
10:00~13:30 浴衣着付体験
(大人・子供可)

【2階 コミュニティキッチン】
終日 飲食スペース

新講座

生活を豊かにするところとモノの整理術

生前整理とは、自分が生きているうちに自分の身の回りの「物」や「財産」を整理することをいい、整理する事により家族への負担やトラブルを減らす事ができます。

生前整理の方法や効果を5000以上の現場に携わった整理人が教えてくれます。

講師の石見先生は講演活動で全国を飛び回っている方で、今回の講座は大変貴重な機会です。ぜひご参加ください。

日時：11月11日（土） 13:00～15:00
場所：2階 講座室2
内容：生前整理の方法
定員：先着40名
申込期間：10月10日（火）～定員に達し次第終了
持ち物：筆記用具
講師：あんしんネット
整理コーディネーター 石見 良教先生



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。「みんなで楽しく」をモットーに、クラスの中に自然な交流も生まれます。みなさん奮ってご参加ください。毎月第3週の月曜日に行います。今年度は12月18日、1月15日、2月19日、3月18日です。

日時：11月20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
※申し込み不要の自由参加教室です

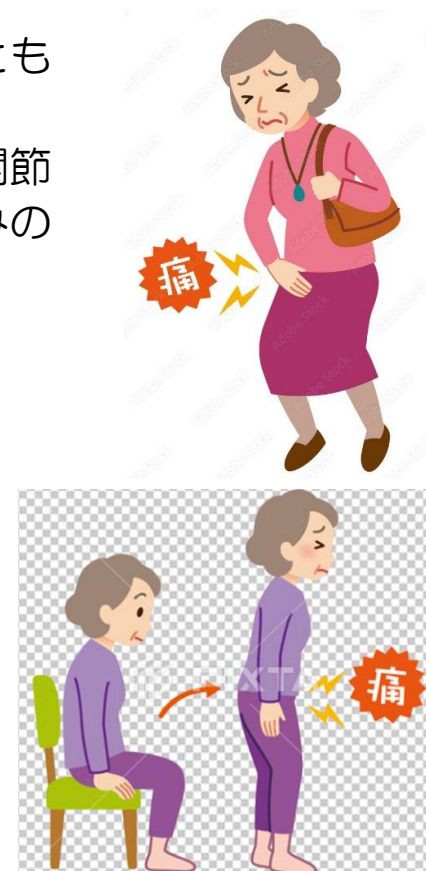


股関節痛予防講座

年を重ねてくると、筋力の低下や関節機能の衰えとともに、股関節周りが気になりませんか。

股関節の痛みを予防する座学と体操を行います。股関節痛がある方、予防したい方も参加できる内容です。痛みの予防と緩和をしませんか？

日時：11月28日（火） 13:30～14:30
場所：1階 大広間
内容：座学と体操
定員：先着40名（申込制）
申込期間：10月24日（火）～定員になり次第終了
持ち物：動きやすい服装、汗ふきタオル、
運動中に飲む飲み物
講師：了徳寺大学理学療法学科
清水 菜穂先生他



Let's sing ♪～ドレミの広場～

秋も深まり、朝夕はめっきり冷え込む様になりましたね。レッツシングで元気よく歌って寒さを吹き飛ばしましょう。

今回のレッツシングは、消費生活センターの方が参加して、身近にある消費者トラブルについて、事例を用いながらわかりやすく教えてくれます。みなさんのご参加をお待ちしています。

日 時：11月30日（木）
11：00～12：20
場 所：2階 多目的ホール
※自由参加です。



【曲名】

- ① たき火
- ② 冬の夜
- ③ かあさんの歌
- ④ ドレミのうた
- ⑤ しゃぼん玉
- ⑥ ペチカ
- ⑦ スキー
- ⑧ Uセンターイメージソング
「浦安の空の下」



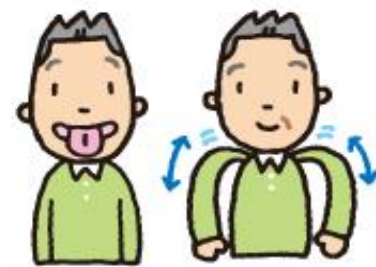
～消費生活センターよりメッセージ～

「浦安市消費生活センターは市役所の10階にあります。契約トラブルの相談ができる窓口です。今回のレッツシングで消費生活センターの相談員が身近な契約トラブルと対処法についてアドバイスします。」

ゆうゆう元気塾

第4回目は「お口とからだの筋トレ体操」です。テーマは「しっかりかめる口を作ろう」です。口腔体操、筋トレ体操などを行います。その後は「かんたんカラダ作り」の綿谷先生による筋トレ体操です。奮ってご参加ください。

日 時：11月30日（木）
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 しっかりかめる口を作ろう
体操 筋トレ体操
持ち物：動きやすい服装、汗ふきタオル、飲み物
筆記用具、※ファイル
講 師：浦安市高齢者包括支援課
歯科衛生士 中島 えみ子先生
リハビリデイサービス nagomi（なごみ）浦安店
施設長 綿谷 慎先生
申 込：11月1日（水）～定員になり次第終了



※過去に参加したことのある方は、ファイルをご持参ください。
初参加の方はお配りします。