

# 令和5年12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
					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 事前申込制
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 クリスマス 写真撮影会	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 クリスマス 写真撮影会	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 事前申込制 パソコン体験 事前申込制 司法書士 事前申込制
	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 ゆうゆう元気塾 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 認知症講座 事前申込制	書道 陶芸 茶道 はつらつ体操 健康体操
17		18	19	20	21	22
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 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当日参加 かんたんカラダ作り 事前申込制	陶芸 はつらつ体操 健康体操 お薬教室 事前申込制
	24	25	26	27	28	29
	休館日	社交ダンス 社交ダンスフリー レッツシング クリスマス	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	休館日	休館日
<p>Uセンターは、令和5年12月28日（木）～令和6年1月4日（木）まで休館となります。 年始は、令和6年1月5日（金）から開館いたします。</p>						
31		※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 11/20（月）～12/19（火）までの行事 ～受付でお申込みください～

- ビリヤード入門講座  
12月5日（火）～1月16日（火）13：30～15：30  
申込：～11月25日（土）※応募多数時は抽選
- パソコン体験講座  
12月9日（土）・12月23日（土）10：00～12：00  
申込：11月6日（月）～定員に達し次第終了
- ゆうゆう元気塾  
12月12日（火）13：30～15：00  
申込：12月1日（金）～定員になり次第終了
- 認知症講座（ミニ）  
12月14日（木）10：30～11：30  
申込：11月28日（火）～定員に達し次第終了
- お薬教室  
12月22日（金）14：00～15：30  
申込：12月4日（月）～定員に達し次第終了
- 絵画講座  
1月27日（土）～3月16日（土）13：00～15：00  
申込：12月4日（月）～12月20日（水）  
※応募多数時は抽選



## Uセンター祭りにご来場 ありがとうございました



10月28日(土)に「Uセンター祭り」が開催されました。天候にも恵まれてUセンター利用者の方をはじめ、地域みなさまにご来場いただき、にぎやかなお祭りになりました。

1階では、介護予防講座「ゆうゆう元気塾」でフレイル予防の講話やサーキットトレーニングを行ったり、洋一郎さんのミニコンサート、青空麒麟児さん、キラコンテンツさんの演芸などで、大広間が笑いの渦に包まれていました。出店コーナーでは、美味しそうな焼き菓子や菓子パンを楽しそうに選んでいるお客さんで列ができました。着付体験コーナーでは子供達が着付講座講師から浴衣を着付けてもらい、うれしそうな様子でした。

また2階では、よさこいソーラン、フラダンス、Uセンター主催教室の参加者のダンスなど、保育園児から利用者の方まで幅広い年代の方が練習の成果を披露してくださいました。午後のツボ教室では参加者の症状に合わせたツボを教えてくださいました。



出店コーナーでは、美味しそうな焼き菓子や菓子パンに人だかりができていました。



フラダンス講座の受講生が、練習の成果を披露してくださいました。



「ゆうゆう元気塾」でサーキットトレーニングを行いました。



毎年おなじみ洋一郎さん、司会と歌の披露に大活躍です。





# こまめとのんびり散歩



## 「介護予防について」

日々、寒さが増してきており、外に出るのがおっくうになってくる季節となりましたが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。我が家の犬は足取り重い私を引っ張って、散歩で私をリードしてくれております。

今年度、Uセンターは「介護予防」に力を入れて様々な講座を新規スタートしています。

そもそも「介護予防」ってどのような意味でどのようなことに注意すればよいのでしょうか。

今回は介護予防について、少し書かせていただきます。

厚生労働省では、「介護予防とは、要介護状態の発生をできる限り防ぐこと、そして要介護状態にあってもその悪化をできる限り防ぐこと、さらには軽減を目指すこと」を指します。

具体的には、高齢者が自立した生活を送るために必要な身体機能や認知機能を維持・向上させるための取り組みが含まれます。

毎回思いますが、わかりにくいですね。

一言で言うと、「自分で身の回りのことが出来て、考えて動ける状態を保つこと」です。



しかし、みなさん年齢を重ねてくると、ご病気、膝や、股関節の痛みなどで動くことがつらくなってくると、体力が落ちて様々な生活場面に影響が出てきます。そうすると、誰かの助けを借りる状態となり、介護認定を受けて介護サービスが必要な状況へとなっていきます。そのため、身体の機能、認知の機能を維持、向上させて悪化を防ぐことが「介護予防」となります。



Uセンターでは、介護予防の講座を多数用意しております。皆さん是非講座を受けていただき、介護予防に役立てていただきたいと思っております。

・ゆうゆう  
元気塾

・ひざ痛・腰痛・肩痛  
股関節痛などの  
予防講座

・介護相談会

一緒に介護予防しましょう！

・イスに座って  
かんたんサーキット  
・サーキット  
トレーニング



新講座も企画中！

・かんたん  
カラダ作り

## クリスマス写真撮影会

クリスマスの不思議な写真を撮ってみませんか？

日 時：12月4日（月） 13：30～14：30  
12月7日（木） 9：00～10：00  
場 所：受付前

※撮った写真は館内に飾らせていただき、12月25日（月）以降にプレゼントいたします。



## 令和6年度申込制の講座募集のお知らせ

令和6年4月～令和7年3月までの1年間受講できる申込制の講座の募集を下記の日程で行います。

詳細については、Uセンターだより令和6年1月号、UセンターHP、館内掲示ポスターをご覧ください。

募集・見学期間：令和6年1月9日（火）～1月31日（水）

申込方法：申込書に記入後、受付で申し込み 1人1講座まで  
応募多数の場合は抽選

講座名：書道・社交ダンス・民謡・陶芸・生け花（池坊）  
英会話・茶道（裏千家）・着付・フラダンス

11月11日（土）に「こころとモノの整理術」の講座がありました。  
配られた資料の中の一部をご紹介します。

順番通りにやらないと進まない！

①整理とは物を減らすこと 物を仕分けして処分する

→家には「いる物」しかない

②整頓とは「いる物」を使いやすく配置させること

→物を整える作業は「収納」 快適な住環境に

③片付けとは取り出した物を元に戻す作業

## 年末年始の休館のお知らせ

Uセンターは、令和5年12月28日（木）～  
令和6年1月4日（木）まで休館となります。



年始は、令和6年1月5日（金）から開館いたします。