

令和6年1月（2024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月	1	2	3	4	5	6
	休館日 (元旦)	休館日	休館日	休館日	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
7	8	9	10	11	12	13
休館日	休館日 (成人の日)	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 司法書士 事前申込制	着付 フラダンス ヨーガ 絵画 事前申込制 スマホの使い方 事前申込制
14	15	16	17	18	19	20
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 ビリヤード 事前申込制 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 かんたんカラダ作り 事前申込制	書道 陶芸 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 カレンダー配布
21	22	23	24	25	26	27
休館日	書道(1/1振替) 社交ダンス 社交ダンスフリー	書道(1/2振替) 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 在宅医療のこと 事前申込制	英会話	書道(1/5振替) 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 スマホの使い方 事前申込制
28	29	30	31			
休館日	書道(1/8振替) 社交ダンス(1/8振替) 社交ダンスフリー(1/8振替) U遊タイム	ゆうゆう元気塾 事前申込制 股関節予防 事前申込制	生け花(1/3振替) 茶道(12/22振替) 歩行測定会 事前申込制			

年末年始のご挨拶

今年も残すところあとわずかとなりました。

一年間にわたる皆様のご厚情に心から感謝申し上げます。

4月から赴任し、慣れない中でしたが、この一年も、皆様のご支援のおかげで、私たちUセンターは安全な運営を行うことができました。

これもひとえに、皆様のご理解とご協力の賜物と深く認識しております。

新たな年を迎えるにあたり、Uセンターはより一層の努力を重ね、介護予防事業の充実などを行い、期待に応えられるよう邁進してまいります。

寒さが厳しくなるこの時期、どうかご自愛いただき、良い年末をお過ごしください。

新たな一年が皆様にとって、健康と幸せに満ちたものとなりますよう願っております。

センター長 青野 喬

令和6年（2024年）カレンダー配布について

日時：1月20日（土）9時～16時 なくなり次第終了

場所：1階 娯楽コーナー



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。

令和6年度申込制講座募集開始します

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。1年に1回の募集なので、興味のある方はお申込みください。

募集・見学期間：令和6年1月9日(火)～1月31日(水)

申込方法：募集期間中に配布する申込書に記入し、「老人福祉センター(Uセンター)使用券」をお持ちの上、必ずご本人が受付で申し込みをしてください。
1人1講座のお申込みになります。また、応募者が募集人数を超えた場合は、抽選です。

募集講座：

講座名	実施週	曜日	時間	定員
書道	第1～第3	月	10:20～11:50	10名
		火		10名
		金		10名
社交ダンス	第1～第4	月	10:30～11:50	30名
民謡	第1～第4	火	11:00～12:00	14名
			13:00～14:00	14名
陶芸	第1～第4	火	10:20～12:20	11名
			13:00～15:00	11名
		金	10:20～12:20	11名
生け花(池坊)	第1・第3	水	10:30～12:00	10名
			13:00～14:30	10名
英会話	第1～第4	木	10:00～10:50	A: 基礎 10名
			11:00～11:50	B: 日常会話 10名
茶道(裏千家)	第1～第4	金	10:00～12:00	10名
着付	第1～第4	土	13:30～15:30	12名
フラダンス	第1～第4	土	13:00～14:30	50名

- 講座の内容は、すべて初心者向けです。
 - 一度受講された方も申込みできます。
 - 複数の講座や同一講座の別曜日の受講申込みはできません。
 - 受講料は無料ですが、材料費などは実費負担となります。
- ※上記のとおり実施する予定ですが、今後の状況により募集人数の変更、申込制講座の日程を延期・中断する場合があります。

交通安全教室

交通安全の講話やビデオ上映を行います。参加された方には、チーバくんグッズをプレゼントします。当日は自由参加ですので、ぜひお立ち寄りください。

日時：12月26日(火)
13:00～14:00
場所：1階 大広間



もっと知ってほしい在宅医療のこと

在宅医療-身近に感じるにはまだ先のことと思いませんか。
「いつから使えるの?」「どうやって利用するの?」元気に動ける今だからこそ、いつも通っているUセンターで開催されるこの機会に、話を聞いてみませんか?

講師は、浦安の地域医療に10年以上携わっている訪問診療・老年内科のクリニック院長です。

日時：令和6年1月24日（水）
11:00~12:00

場所：1階 大広間

定員：先着40名（申込制）

内容：「在宅医療とは」講話、質疑応答など

申込：12月12日（火）～定員になり次第終了

講師：医療法人社団祐希会 ひまわりクリニック
院長 山田 智子先生



～うれしいお知らせです～

「楽しくエアロビクス」と「お昼の体操」の講師の吉得慎太郎先生が、12月10日（日）に行われた「SBC2023 FINAL（スーパーボディコンテスト）」の全国大会トレンド部門で5位入賞されました。
おめでとうございます。



コンテストの吉得先生
全国大会で5位入賞です♪



「楽しくエアロビクス」の
吉得先生

新コーナー



介護予防講座「ゆうゆう元気塾」で講師を務めていらっしゃる浦安市高齢者包括支援課専門職の先生方が、Uセンターだよりにコラムを掲載してくれることになりました。今月は管理栄養士の先生によるコラムです。家で試してみたいはいかがですか?

「朝ご飯は元気の秘訣」

皆さん、朝ご飯を食べていますか？ 朝ご飯は活動的に1日を過ごすための元気のスイッチです。

決まった時間に食べれば体のリズムが整い、便秘予防や睡眠の質の向上にもつながります。さらに、たんぱく質を含む食品をしっかりとれば筋肉量の維持に効果的といわれています。

でも準備が大変ですね。

そこで今回は1品で簡単にたんぱく質も野菜もとれるおすすめの炊き込みご飯のレシピを紹介します。

生姜が入っているので体の中から温まり、寒い冬にぴったりです。野菜たっぷりのお味噌汁を添えれば栄養バランスもアップ！冷めてもおいしいので、おにぎりもおすすめです。

★生姜の炊き込みご飯★

材料(4人分・作りやすい量です)

- 米……………2合
- 生姜……………30g(2かけ)
- 人参……………1/3本
- 油揚げ……………2枚
- 和風顆粒だし……………大さじ1/2
- 醤油……………大さじ1
- 酒……………大さじ1



たんぱく質を多く含む食品

- 肉類・魚類・卵
- 大豆製品・乳製品

作り方

- ① 米は洗い、ざるにあげて15分位おいておきましょう
- ② 油揚げは、油抜きをして小さめの短冊切りにします
- ③ 生姜と人参はみじん切りにしましょう
- ④ 炊飯器の内釜に①の米とAを入れ、釜の2合の目盛まで水を入れます
- ⑤ ④に②の油揚げ、③の生姜と人参をのせて炊きましょう



1人分
 エネルギー 332kcal
 たんぱく質 8.1g
 食塩相当量 1.4g



健康センターでの
 イベントです。
 ~要予約~

「65歳からの食卓～簡単!楽々クッキング～」

2月21日(水)・3月19日(火) 開催のご案内

調理を楽にする工夫を取り入れた食事を一緒に作って食べます

場所:健康センター

詳細は広報うらやす 1月15日号に掲載

お問い合わせ 浦安市 高齢者包括支援課 電話 047-712-6389