

# 令和6年2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
休館日				1	2	3
				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 事前申込制
4	5	6	7	8	9	10
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	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 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
		サーキット 事前申込制				
		ビリヤード 事前申込制				
11	12	13	14	15	16	17
休館日 (建国記念の日)	休館日 (振替休日)	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	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 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
		ビリヤード 事前申込制				
18	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	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 (天皇誕生日)	着付 ヨーガ 絵画 事前申込制 スマホの使い方 事前申込制
		ビリヤード 事前申込制				
		腰痛予防講座① 事前申込制				
25	26	27	28	29		
休館日	書道(2/12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	太極拳 スポーツ民踊 楽しくエアロビクス はつらつ体操			
	頭と体を使った体操 事前申込制	ビリヤード 事前申込制				
		昭和歌謡を知ろう 事前申込制				

申込期間 1/22（月）～2/19（月）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  
2月6日（火）～3月12日（火）全6回  
13：30～15：30  
申込：1月16日（火）～1月31日（水）
- 腰痛予防講座（ミニ）  
2月20日（火）13：30～14：30  
申込：1月30日（火）～定員になり次第終了
- 頭と体を使った体操  
2月26日（月）10：00～11：30  
申込：1月31日（水）～定員になり次第終了
- 司法書士にきいてみよう！  
3月8日（金）10：00～12：00  
申込：2月5日（月）～定員になり次第終了
- なつかしの昭和歌謡を知ろう！  
2月27日（火）13：30～14：30  
申込：2月8日（木）～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&  
個別相談会  
3月16日（土）13：00～15：00  
申込：2月13日（火）～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。

## 介護予防講座

## パンチ&amp;キックエクササイズ

ボクシングの基本動作をベースにしたエクササイズです。有酸素運動と無酸素運動を同時に行えます。運動強度★☆☆の「イスに座ってパンチ&キックエクササイズ」と運動強度★★★「パンチ&キックエクササイズ」の2講座のうちどちらか1講座にご参加できます。

現時点では「イスに座ってパンチ&キックエクササイズ」に空きがあります。

【運動強度★☆☆「イスに座ってパンチ&キックエクササイズ」】

日時：1月31日(水) 11:00~11:40

場所：2階 多目的ホール

定員：先着30名(申込制)

募集：1月10日(水)~定員になり次第終了

服装：動きやすい服装

持ち物：汗ふきタオル・飲み物 ※運動靴推奨 裸足も可

講師：吉得 慎太郎先生(お昼の体操・楽しくエアロビクス講師)



【運動強度★★★「パンチ&キックエクササイズ」】

日時：1月31日(水) 11:50~12:30

場所：2階 多目的ホール

定員：先着30名(申込制)

募集：1月10日(水)~定員になり次第終了

服装：動きやすい服装

持ち物：汗ふきタオル・飲み物 ※運動靴を履いて行います

講師：吉得 慎太郎先生(お昼の体操・楽しくエアロビクス講師)



## 介護予防講座

## 歩行年齢測定会

年々、歩幅が小さくなっていませんか?理学療法士と一緒に歩幅計測をしましょう。歩幅が小さくならないように、そして転ばないように、体操もしましょう。

日時：1月31日(水) 13:30~15:00

場所：2階 多目的ホール

定員：先着40名(申込制)

内容：座学と測定会、体操、質疑応答、

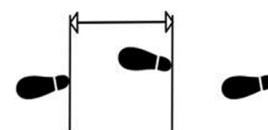
持ち物：動きやすい服装、飲み物、

汗ふきタオル

申込：12月22日(金)~定員になり次第終了

講師：リボン結(ゆい)訪問介護ステーション

理学療法士 認定理学療法士(地域)原 泰裕先生



## 腰痛予防講座パート①

腰の痛みを予防する座学と体操を行います。昨年8月に開催されたものと別の内容です。パート②は3月19日（火）に開催する予定です。

日時：2月20日（火）13：30～14：30

場所：1階 大広間

定員：先着40名（申込制）

内容：座学と体操

持ち物：動きやすい服装、飲み物、  
汗ふきタオル

申込：1月30日（火）～定員になり次第終了

講師：了徳寺大学理学療法学科 兎澤 良輔先生他



## 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・ワークシヨ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。第3週の月曜日に行っています。

今年度は2月19日（月）、3月18日（月）です。申込みは不要ですのでぜひご参加ください。

日時：2月19日（月）

3月18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

※申込み不要の自由参加教室です。



## なつかしの昭和歌謡を知ろう！

昭和30年～50年代の歌謡曲を中心に、その歌の歌詞の意味や歌うポイントを学びます。プロの講師に習って腕を磨いてみませんか？

日時：2月27日（火）13：30～14：30

場所：1階 大広間

定員：先着40名（申込制）

内容：昭和30年代～50年代の歌謡曲の歌い方を学びます

申込：2月8日（木）～定員になり次第終了

講師：八木 香先生（ボイストレーナー）



## 講座卒業作品展・発表会

Uセンター主催の各講座で、令和5年4月～令和6年3月までの約1年間に学んだみなさんが、その成果を発表する機会となっています。  
Uセンターの使用券をお持ちではない方も、ご鑑賞・ご観覧いただくことができますので、ご家族やご友人をお誘い合わせの上、ぜひお越しください。  
※詳細は3月号でお知らせします。

日 時：3月22日（金）～23日（土） 9：00～16：00

※最終日（23日）は15：00まで

作品展示：書道・陶芸・生け花

発表会：社交ダンス・民謡・茶道・着付・フラダンス

※展示、発表する講座は変更になる場合があります。



令和6年度申込制講座のお申込みは  
1月31日（水）15時まで  
お早めにお申込みください！

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、抽選と  
なります。

募集講座：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