

令和6年3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	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	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 陶芸 茶道 はつらつ体操 健康体操 司法書士に聞く 事前申込制	着付 フラダンス ヨーガ 絵画 事前申込制
10	11	12	13	14	15	16
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 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 お薬教室 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 エンディングノート 事前申込制
17	18	19	20	21	22	23
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 腰痛予防講座② 事前申込制	休館日 (春分の日)	かんたんカラダ作り 事前申込制 講座卒業作品展 (準備)	陶芸 はつらつ体操 健康体操 講座卒業 作品展 &発表会 9:00~16:00	講座卒業 作品展 &発表会 9:00~15:00
24	25	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 一緒に動こう! 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	茶道 (1/19振替分) レッツシング	フラダンス (2/24振替分)
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 2/20 (火) ~ 3/19 (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!
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
- みんなと一緒に楽しく動こう!
3月26日(火) 13:30~15:00
申込: 2月26日(月) ~ 定員になり次第終了
- 楽しくエアロビクス
4月3、10、17、24日、5月1、8、15、22日(いずれも水) 全8回
【1部】12:00~12:40 【2部】12:50~13:30
申込: 3月8日(金) ~ 定員になり次第終了
- スマホの使い方講座
4月13、27日、5月11、25日(いずれも土) 全4回 10:00~12:00
申込: 3月11日(月) ~ 定員になり次第終了
(スマホの機種はAndroidのみ。iPhoneは対象外)



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5年度講座卒業作品展・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おります。

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。

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！

●書道・生け花・陶芸作品展

日時：3月22日(金)
9:00～16:00
3月23日(土)
9:00～15:00
場所：2階 廊下および
講座室1・2



●茶道お点前見学

日時：3月22日(金)
11:00～12:00
場所：2階 講座室3
※お点前の様子を見学できます。



●社交ダンス発表会

日時：3月23日(土)
11:00～12:00
場所：2階 多目的ホール
社交ダンス講座生徒による発表会
(ワルツ・タンゴ・ルンバ・ブルース・ジルバ)



●着付披露

日時：3月23日(土)
11:00～12:00
場所：館内
※館内をめぐり、ご披露します。



●フラダンス発表会

日時：3月23日(土)
13:00～14:30
場所：2階 多目的ホール
①フラダンス講座生徒による発表会(クウホア)
②ジェシカ先生のワンポイントレッスン
※どなたでもご参加いただけます♪



●民謡発表会

日時：3月23日(土)
12:00～13:00
場所：1階 大広間



楽しくエアロビクス

自由参加教室で実施していましたが、令和6年4月から事前申込制全8回の短期講座になります。申込は1部か2部のいずれか1つで3月8日（金）から始まります。今後定期的に募集いたしますので、詳細は館内掲示板、HP等をご覧ください。

日時：4月3日、10日、17日、24日、
5月1日、8日、15日、22日いずれも水曜日
<全8回>
各日共 1部12:00~12:40
2部12:50~13:30

場所：2階 多目的ホール

定員：1部・2部各回先着25名（申込制）

持ち物：動きやすい服装、運動靴、運動中に飲む飲み物、汗ふきタオル

講師：吉得 慎太郎 先生

申込：3月8日（金）～定員になり次第終了



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。家に眠っているお薬、たくさんあってわからなくなったお薬はありませんか？個別相談もできますので、みなさん奮ってご参加ください。

日時：3月14日（木） 14:00~15:30

場所：2階 講座室2

内容：「花粉症～知っておきたい薬のあれこれ～」
講話・質疑応答・ヘモグロビン測定・個別相談

定員：先着15名（申込制）

申込：2月27日（火）～定員になり次第終了

持ち物：筆記用具・個別に相談されたい方は、お薬手帳や家の中にあるお薬等

講師：一般社団法人 浦安市薬剤師会



今年もUセンターに赤鬼・青鬼がやってきましたが、館内のみなさんが豆を投げて鬼たちを追い出してくれました。

その後に、「あおの福の神」がUセンターに現われました。

これで今年もUセンターにたくさんの幸せが訪れることでしょう。



浦安市高齢者包括支援課
今回は歯科衛生士の先生の
コラムです。

ゆうゆう元気塾コラム ～口腔編～
入れ歯もきれいにしましょう!

お口の健康やエチケットのために、毎日の歯みがきは欠かせませんよね? それでは入れ歯はどうでしょうか。毎食後は必ずして洗うのは大変だし、寝るときに洗浄液につけているから大丈夫だと思っていませんか?

口の中にはたくさんの細菌が住んでいます。歯の周りに付く白くネバネバした汚れ(歯垢)は、実はおびただしい数の細菌が塊になってべったりとついたものです。その細菌は歯の周りだけではなく、入れ歯の表面にも多数存在し、ブラシ等でこすらなければ落ちません。インフルエンザなどの感染症や誤嚥性肺炎の原因になることもあります。

入れ歯をきれいにする習慣を身につけて、からだの健康を保ちましょう。



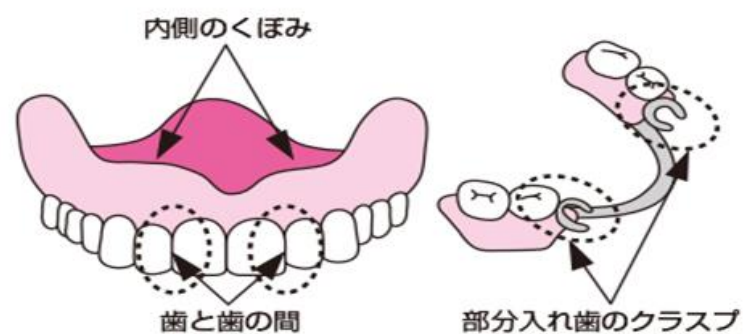
<入れ歯の洗い方>

- ★ 毎食後、とりはずして
- ★ 流水下で
- ★ 入れ歯用ブラシで
- ★ 表面がヌルヌルしなくなるまで
- ★ 安定剤は除去して裏側もきれいに
- ★ 留め金(クラスプ)部分は特にていねいに

<注意すること>

- ★ 歯磨き粉は使わない。(細かい傷がついて汚れやすくなります。)
- ★ 熱湯はかけない。(入れ歯が変形し、もろくなります。)
- ★ 落として破損しないよう、水を張ったうで洗いましょう。

特に汚れがたまりやすいところは
こちら ➡



入れ歯洗浄剤は入れ歯の表面を除菌するのに有効です。
表面のヌルヌル汚れをブラシでしっかり落としてから使いましょう。

