

令和6年4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	3	4	5	6
休館日	書道(開講日) 社交ダンス (開講日) 社交ダンスフリー	書道(開講日) 陶芸(開講日) 民謡(開講日) フラダンスフリー お昼の体操 うらちゃんカフェ	生け花(開講日) 太極拳 スポーツ民踊 はつらつ体操 楽しくエアロビクス 事前申込制	イスに座って パンチ&キック 事前申込制 パンチ&キック 事前申込制	書道(開講日) 陶芸(開講日) 茶道(開講日) はつらつ体操 健康体操	着付(開講日) フラダンス (開講日) まんてんダンス チェアヨガ
	7	8	9	10	11	12
休館日	書道 社交ダンス 社交ダンスフリー	書道 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 はつらつ体操 楽しくエアロビクス 事前申込制	英会話(開講日) バランスカとふらつき 予防体操 事前申込制	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 スマホの使い方 事前申込制
	14	15	16	17	18	19
休館日	書道 社交ダンス 社交ダンスフリー 脳トレ	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 はつらつ体操 楽しくエアロビクス 事前申込制	英会話 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
	21	22	23	24	25	26
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	太極拳 スポーツ民踊 はつらつ体操 楽しくエアロビクス 事前申込制 昭和歌謡を知ろう 事前申込制	英会話 こころとモノの 整理術 事前申込制	陶芸 茶道 はつらつ体操 健康体操	着付 フラダンス ヨーガ コラージュ体験 事前申込制 スマホの使い方 事前申込制
	28	29	30			
休館日	休館日 (昭和の日)	陶芸(4/9振替)				

※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 3/21（木）～4/20（土）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！
4月12日（金）10:00~12:00
申込：3月8日（金）～定員になり次第終了
5月10日（金）10:00~12:00
申込：4月12日（金）～定員になり次第終了
- なつかしの昭和歌謡を知ろう！
4月24日（水）13:30~14:30
申込：4月2日（火）～定員になり次第終了
- 美術講座ワークショップ コラージュ体験
4月27日（土）13:00~15:00
申込：4月1日（月）～定員になり次第終了
- 絵画講座
5月11日（土）～6月29日（土）13:00~15:00
申込：4月3日（水）～4月18日（木）※定員を超えた場合は抽選
- ビリヤード講座
5月7日（火）～6月11日（火）
13:30~15:30
申込：4月1日（月）～20日（土）





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。

Let's sing ♪ ～ドレミの広場～

色とりどりの花が咲きそろそろ季節になりましたね。
レッツシングで春の歌を歌って、体いっばいに春を感じましょう。
みなさんのご参加をお待ちしています。

日時：3月29日(金)
11:00～12:00
場所：2階 多目的ホール
※自由参加です。



- 【曲名】
- ① 早春賦
 - ② どこかで春が
 - ③ さくらさくら
 - ④ 蛍の光
 - ⑤ また逢う日まで
 - ⑥ 花は咲く
 - ⑦ リンゴの唄
 - ⑧ Uセンターイメージソング
「浦安の空の下」

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ださい。奮ってご参加ください。

日時：4月25日(木) 13:00～15:00
場所：2階 多目的ホール
内容：生前整理の方法
定員：先着50名(申込制)
申込期間：3月25日(月)～定員になり次第終了
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



新単発講座

美術講座ワークショップ コラージュ体験

雑誌や新聞紙、和紙をちぎって画用紙に貼り付け、自分だけの絵を楽しく完成させてみませんか。「絵を描くのが苦手」という方でも取り組みやすいので、たくさんの方の参加をお待ちしています。

日時：4月27日(土) 13:00～15:00
場所：2階 講座室1
定員：先着20名(申込制)
申込期間：4月1日(月)～定員になり次第終了
参加費：50円 ※講座当日に徴収させていただきます。
講師：尾田 いずみ氏





こまめとのんびり散歩



「～1年を振り返って～」

緑葉や色鮮やかな花々が咲き始め、春もすぐそこまでやってきたようですね。皆さまは1年間どのように過ごされましたでしょうか？

振り返ると、私は昨年の4月からUセンターに着任したと思ったら瞬く間に月日が過ぎ、気がついたらもう次の春を感じる季節になっていました。

令和5年度Uセンターでは、介護予防を中心に17の講座を新設しました。中には、これまで行ってこなかった講座として、「司法書士の講座と無料相談」、「こころとモノの整理術」、「有料老人ホームのお話」、「介護相談会」など、皆さまの生活に密着した実用性のある講座も展開してまいりました。

国では高齢者の健康寿命延伸を目指しておりますので、是非Uセンターをご活用いただき、ご自身の健康維持にお役立てください。皆さまにお元気で末永くご利用していただきたいと思っております。これからも皆さまがUセンターに通ってよかったと思っただけできるよう、職員一同頑張っけてまいりますので、今後もお引き立ていただきますようよろしくお願いいたします。



介護予防講座
【サーキット
トレーニング】



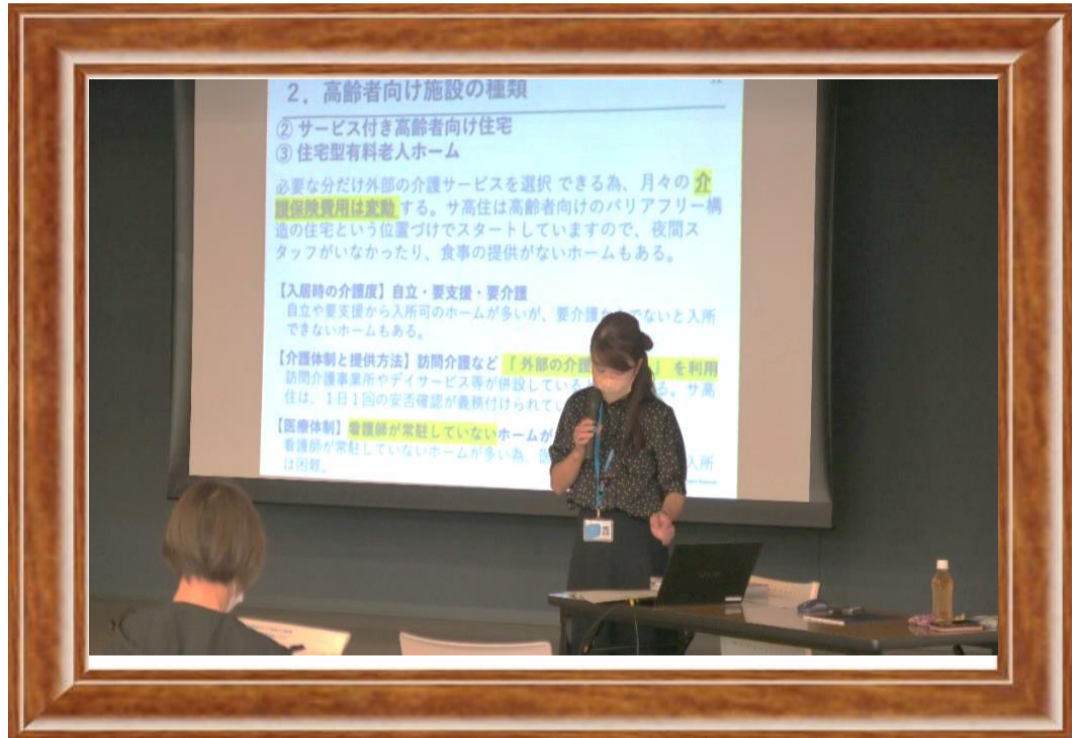
介護予防講座
【かんたんカラダ作り】



介護予防講座
【股関節痛予防講座】



終活カウンセラー講話
【有料老人ホームって
どんな所？】



身近な街の法律家
【司法書士に
聞いてみよう！】



【ともづな（地域包
括支援センター）に
よる介護相談会】

