

令和6年5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
			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 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	休館日 (憲法記念日)	休館日 (みどりの日)
		5	6	7		
休館日 (こどもの日)	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 ビリヤード 事前申込制	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 認知機能 チェック&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 ヨガ 絵画 スマホの使い方 事前申込制
12	13	14	15	16	17	18
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 サーキットトレーニング 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 交通安全教室	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 絵画 エンディングノート ワークショップ 事前申込制
19	20	21	22	23	24	25
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 ビリヤード 事前申込制 肺年齢計測 事前申込制	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 防災講話 事前申込制	書道 (5/3振替) 陶芸 茶道 はつらつ体操 健康体操	着付 フラダンス ヨガ 絵画 スマホの使い方 事前申込制
26	27	28	29	30	31	
休館日	書道 (5/6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 ビリヤード 事前申込制	サークル 発表会 準備日	サークル発表会		

※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 4/22 (月) ~ 5/18 (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 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
- ・エンディングノートワークショップ 5月18日 (土) 13:00~15:00
申込: 4月18日 (木) ~定員になり次第終了
- ・防災講話 5月23日 (木) 13:30~15:00
申込: 4月23日 (火) ~定員になり次第終了
- ・スマホの使い方講座
6月8日・22日・7月13日・27日 (いずれも土曜) の全4回 10:00~12:00
申込: 4月30日 (火) ~定員になり次第終了
(スマホの機種はAndroidのみ。iPhoneは対象外です。)

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。

職員の異動がありました

【着任挨拶】

令和6年4月よりまたUセンターに配属になりました上木 賢人(うえき けん)と申します。

令和2年3月までこちらでお仕事をさせていただいておりましたので、丸4年振りに戻ってまいりました。初めましての方もお久しぶりの方もいらっしゃるかと思いますので、気軽にお声掛けいただければと思います。よろしくお願いいたします！



【異動挨拶】

Uセンターでは6年間お世話になりました。利用者の皆様とお話ししたりちょっとした困り事を聞いていたあの頃が懐かしく思います。

コロナ禍で突然、臨時休館になったり、お風呂だけの営業で、閑散としていた時期に比べて、コロナ以前の雰囲気を取り戻しつつある事が、嬉しくもあり、完全再開まで見届けられなかった事は少し心残りです。

Uセンター祭りなど折を見て伺いますので、皆様もお元気でお過ごしください。

峰 龍信



【管理スタッフ紹介】



矢野 拓司
(やの たくじ)

4月1日よりお世話になります管理スタッフの矢野 拓司と申します。

昭和33年生まれの大阪出身ですが、浦安に来て34年になります。趣味は自転車、週に1回は市内の海沿いを走っています。大好きな街、浦安の皆様へ微力ながらお力添えができればと思っています。不慣れでご迷惑をお掛けすることもあるかとは思いますが、温かい目で見守っていただくと嬉しいです。よろしくお願いいたします。



【送迎バス運転手紹介】



2号車担当 金塚 茂雄
(かねづか しげお)

4月より送迎バス2号車の運転を担当させていただくことになりました、金塚 茂雄と申します。

みなさん運転中以外にお気軽にお声をかけてください。よろしくお願いいたします。



交通安全教室

交通安全の講話やビデオ上映を行います。自由参加ですのでみなさん奮ってご参加ください。

日 時：5月15日（水） 13：30～14：30
場 所：1階 大広間
内 容：交通安全の講話、質疑応答など
講 師：千葉県浦安警察書 交通課警部補



防災講話～災害時、高齢者はどう行動すればよいか～

台風や地震などの自然災害に対する知識を深め、いざというときの為に備えられるように高齢者にもできる災害時行動や知識を学びます。

日 時：5月23日（木） 13：30～15：00
場 所：2階 多目的ホール
定 員：先着50名（申込制）
申込期間：4月23日（火）～定員になり次第終了
講 師：浦安市危機管理監 河合 龍也氏



サークル作品展示会・活動発表会

5月30日（木）～31日（金）に「Uセンターサークル作品展示会・活動発表会」が開催されます。各サークルのみなさんが日頃の活動の成果を発表されます。この期間中は、Uセンターの使用券をお持ちでない方も観覧出来ますので、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。

★作品展示会

日時：5月30日（木）～
31日（金）
9：00～16：00
（最終日は15：00まで）
場所：講座室1・2

★活動発表会

日時：5月30日（木）～
31日（金）
場所：大広間・多目的ホール

※各サークルの発表時間は、別紙プログラムをご覧ください。

浦安市高齢者
包括支援課より、今回は
理学療法士の先生の
コラムです！

ゆうゆう元気塾コラム—運動編—

ずっと元気に自立した生活を送るために、ロコモを予防しましょう！

ロコモとは？

関節や筋肉などの運動機能が落ち、移動するのが大変になること。
たとえば、40cmのいすから片足で立ち上がれないとロコモです。
もし、ロコモになっても改善できますが、やはり予防が大切です。



✓元気な方は1日40分以上の歩行に相当する運動を心がけましょう。



歩行

=



掃除機



台所仕事



電動自転車



太極拳

✓慢性の病気をお持ちで運動が難しい方は、日中、じっとして寝る・座る
時間が30分以上続かないようにすると健康によいとされています。

室内でできるロコモ予防の運動

10秒かけて絵の姿勢をとり10秒かけて戻ります(各10回×1日2回)

股関節(前)ストレッチ



股関節前

うでを横にのばすと
太もも筋トレ

太もも



脚の筋トレ(スクワット)

こしを落とす

足を広げる

太もも

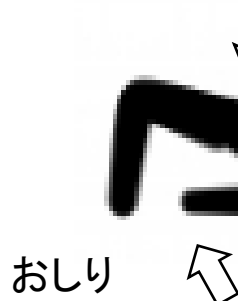


おしり



内もも

脚とからだの筋トレ



おしり

おなか

腰痛予防
にも!

*痛みが強いときは
休んだり、ゆるめの
運動にかえることが長
く続けられる
コツです。



理学療法士：竹内