

令和6年6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	
						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	
2	3	4	5	6	7	8	
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 はつらつ体操 楽しくエアロビクス 事前申込制	英会話 パンチ&キック 事前申込制 司法書士 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 ヨーガ 絵画 スマホの使い方 事前申込制 紙芝居で見る 成年後見制度	
	9	10	11	12	13	14	
	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 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 お薬教室 事前申込制	英会話 マラカス音楽体操 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
		16	17	18	19	20	21
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 肺年齢計測 事前申込制 ビリヤード 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 司法書士無料相談会 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 ヨーガ 絵画 事前申込制 スマホの使い方 事前申込制
	23	24	25	26	27	28	
	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 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 レッツシングミニ	英会話 有料老人ホーム講話 事前申込制	陶芸 茶道 はつらつ体操 健康体操	絵画 事前申込制 明海大学吹奏楽部 演奏会 サイエンス マジックショー
30							
休館日							

※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5/20（月）～6/19（水）までの行事 ～受付でお申込みください～

- ビリヤード講座
6月18、25、7月2、9、16、23日（いずれも火曜）13:30~15:30
申込：5月20日（月）～6月8日（土）※応募多数時は抽選
- 息切れは年のせい？（肺年齢計測と身体機能評価）
6月18日（火）13:00~14:00 14:30~15:30
申込：5月21日（火）～定員になり次第終了
- 認知症サポーター養成講座
7月12日（金）13:30~15:00
申込：6月12日（水）～定員になり次第終了
- 老人ホームってどんな所？
6月27日（木）13:30~14:30
申込：5月27日（月）～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。

送迎バスの運休について(浦安三社例大祭)



6月14日(金)～16日(日)は8年振りにみなさんが待ちに待った「浦安三社例大祭」が行われます。開催に伴い、交通規制の為

Uセンター送迎バスは
6月15日(土)運休いたします。

みなさんのご理解とご協力をお願い申し上げます。

サークル作品展示会・活動発表会

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、2階廊下

★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

《活動発表会 30日(木)》

フロア	場所	時間	サークル名	内容
1階	大広間	12時30分～13時10分	民謡サークル「豊」	民謡
		13時15分～13時55分	絢の会	舞踊
		14時00分～14時40分	U舞会	日本舞踊
2階	多目的ホール	10時30分～11時15分	バイシニア浦安文化部 ソシアル・ダンス	社交ダンス
		11時30分～12時15分	シークエンスダンスラプリー	シークエンスダンス
		12時30分～13時15分	ゆかた会	盆踊り
		13時30分～14時15分	ダンスサークルCOCO	社交ダンス

《活動発表会 31日(金)》

フロア	場所	時間	サークル名	内容
1階	大広間	11時00分～11時40分	U和会	盆踊り
		11時45分～12時25分	歌声友の会	カラオケ
		12時30分～13時10分	民謡あおべか会	民謡
		13時15分～13時55分	民謡絆	民謡
		14時00分～14時40分	竹謡会	尺八伴奏による民謡合唱
2階	多目的ホール	10時30分～11時15分	ダンス フォーエバー	社交ダンス
		11時30分～12時15分	はなみずき	フォークダンス
		12時30分～13時15分	Pua keni keni	フラダンス
		13時30分～14時15分	Uセンター木曜会	社交ダンス
		14時30分～15時15分	ベーシック・モア	社交ダンス

※プログラムは諸般の事情により変更になる場合があります。

お薬教室と骨密度測定

薬局の薬剤師が自宅にお薬を届けてくれるサービスがあるのをご存じですか？身近な薬局で受けられる、いろいろなサービスについて教えてください。また、骨密度、ヘモグロビンなどの測定と個別相談があります。みなさん奮ってご参加ください。

日時：6月12日（水）14：00～15：00
場所：1階 大広間
定員：先着40名（申込制）
申込：5月24日（金）～ ※定員になり次第終了
講師：一般社団法人 浦安市薬剤師会
内容：「薬剤師の訪問サービスについて等」講話
骨密度、ヘモグロビン測定、個別相談
持ち物：筆記用具
個別相談希望の方は、お薬手帳や家にある薬等



有料老人ホームってどんな所？

有料老人ホームはいくつか種類があり、サービスもそれぞれ違います。将来の自分や、身近な人に合った施設選びをするにはどうすればよいか、専門家がーから分かりやすく教えてください。質疑応答の時間もありますので、興味のある方はぜひご参加ください。

日時：6月27日（木）13：30～14：30
場所：2階 多目的ホール
定員：先着60名（申込制）
申込：5月27日（月）～ ※定員になり次第終了
講師：終活カウンセラー/相続診断士
京葉ガス 永島 恭子先生
持ち物：筆記用具



新イベント

明海大学吹奏楽部演奏会

市内にある明海大学の吹奏楽部のみなさんによる演奏会が、Uセンターで開催されます。大学生のフレッシュで元気をもらえる演奏をお聞きください。

日時：6月29日（土）13：00～
場所：2階 多目的ホール
曲目：マツケンサンバⅡ
ヤングマン
銀河鉄道999
J-BEST～日本を勇気づける
名曲たち～ 他



講座卒業作品展・発表会がありました

3月22日（金）～23日（土）にUセンター主催講座で、1年間の成果を披露する展示会、発表会がありました。当日は大勢の方にお越しいただき、大変盛り上がった2日間になりました。

