

令和6年7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 社交ダンス 社交ダンスフリー | 書道 | 生け花 | 英会話 | 書道 | 着付 |
| | | 陶芸 | 太極拳 | イスに座って | 陶芸 | フラダンス |
| | | 民謡 | スポーツ民踊 | パンチ&キック | 茶道 | まんてんダンス |
| | | フラダンスフリー | はつらつ体操 | 事前申込制 | はつらつ体操 | チェアヨガ |
| | | お昼の体操 | 楽しくエアロビクス | | 健康体操 | |
| | | うらちゃんカフェ | 事前申込制 | | | |
| | | ビリヤード | ベジチェック | | | |
| | | 事前申込制 | 血管年齢測定 | | | |
| | | 昭和歌謡を知ろう | 申込不要 | | | |
| | | 事前申込制 | | | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 休館日 | 書道 社交ダンス 社交ダンスフリー | 書道 | 太極拳 | 英会話 | 書道 | 着付 |
| | | 陶芸 | スポーツ民踊 | 加齢変化に関する | 陶芸 | フラダンス |
| | | 民謡 | はつらつ体操 | 講義と予防運動 | 茶道 | ヨーガ |
| | | フラダンスフリー | 楽しくエアロビクス | 事前申込制 | はつらつ体操 | スマホの使い方 |
| | お昼の体操 | 事前申込制 | | 健康体操 | 事前申込制 | |
| | うらちゃんカフェ | | | | | |
| | ビリヤード | いきいきキャンペーン | | 認知症サポーター | | |
| | 事前申込制 | 当日申込 | | 養成講座 | | |
| | | | | 事前申込制 | | |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 休館日 | 休館日 (海の日) | 書道 | 生け花 | 英会話 | 書道 | 着付 |
| | | 陶芸 | 太極拳 | かんたんカラダ作り | 陶芸 | フラダンス |
| | | 民謡 | スポーツ民踊 | 事前申込制 | 茶道 | まんてんダンス |
| | | フラダンスフリー | はつらつ体操 | | はつらつ体操 | チェアヨガ |
| | お昼の体操 | 楽しくエアロビクス | | 健康体操 | 美術 | |
| | うらちゃんカフェ | 事前申込制 | | | 事前申込制 | |
| | ビリヤード | | | | | |
| | 事前申込制 | | | | | |
| | フレイル講座 | | | | | |
| | 事前申込制 | | | | | |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 休館日 | 書道 (7/15振替) 社交ダンス 社交ダンスフリー | 陶芸 | 太極拳 | 英会話 | 陶芸 | 着付 |
| | | 民謡 | スポーツ民踊 | 元気なお口で | 茶道 | フラダンス |
| | | フラダンスフリー | はつらつ体操 | おいしく食べよう | はつらつ体操 | ヨーガ |
| | | お昼の体操 | 楽しくエアロビクス | 事前申込制 | 健康体操 | 美術 (事前申込制) |
| | うらちゃんカフェ | 事前申込制 | | | 司法書士に聞いてみよう | |
| | ビリヤード | | | | 事前申込制 | |
| | 事前申込制 | | | | スマホの使い方 | |
| | | | | | 事前申込制 | |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |
| 休館日 | レッツシング | 「浦安魚市場のこと | 生け花 (5/1振替) | | | |
| | コラージュ体験 | 特別上映会&トークショー | | | | |
| | 事前申込制 | 事前申込制 | | | | |

※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6/20（木）～7/20（土）までの行事 ～受付でお申込みください～

- なつかしの昭和歌謡を知ろう！
7月2日（火）13:30~14:30
申込：6月21日（金）～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：受付中（6月12日（水）～）
～定員になり次第終了
- コラージュ体験
7月29日（月）13:00~15:00
申込：7月1日（月）～定員になり次第終了
- 「浦安魚市場のこと」特別上映会&トークショー
7月30日（火）12:00~14:30
申込：7月16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。

Let's sing ♪～ドレミの広場～

ミニ
mini

あじさいが鮮やかに花開く季節になりましたね。6月のレッツシングでは、浦安市民の歌「海と緑のまち」を歌います。素敵な歌なので、一緒に歌いましょう。みなさんのご参加をお待ちしています。

日時：6月26日(水)
11:00～11:40
(今回はminiなので40分です。)
場所：1階 大広間
※自由参加です。



【曲名】

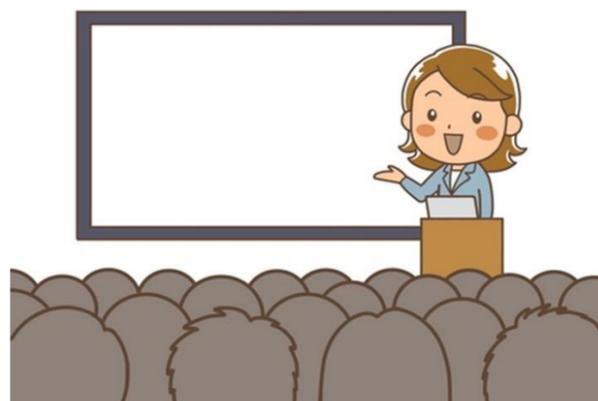
- ① 牧場の朝
- ② ローレライ
- ③ たなばたさま
- ④ 高校三年生
- ⑤ 夏は来ぬ
- ⑥ あめふり
- ⑦ 浦安市民の歌「海と緑のまち」
- ⑧ Uセンターイメージソング「浦安の空の下」



健康増進に関する講座と測定会

眠りと健康の意外な関係をご紹介する講座と、野菜摂取量や血管年齢の測定会を行います。

日時：6月28日(金)
10:00～12:00
場所：2階 講座室1・2
定員：先着40名(申込制)
申込：6月1日(土)～
※定員になり次第終了
持ち物：筆記用具
講師：明治安田生命保険相互会社
浦安営業部 総務課長
石川 雅子氏



日時：7月3日(水)
13:30～15:30
場所：1階 大広間
内容：・ベジチェック®測定
・血管年齢測定
協力：明治安田生命保険相互会社

※申込不要 上記時間内に直接会場にお越しください。

認知症サポーター養成講座

「認知症サポーター」は、何か特別なことをする人たちではありません。
認知症の人がいたときに、そっと見守る・そっと手助けをしてくださる方です。そんな「認知症サポーター」の方々が地域にたくさんいることで、認知症になっても安心して暮らせるまちになります。みなさんも「認知症」について正しく学んでみませんか。

日 時：7月12日（金） 13：30～15：00
場 所：2階 講座室1
内 容：認知症についての正しい理解、接し方について
定 員：先着15名（申込制）
申込期間：6月12日（水）～定員になり次第終了
講 師：ともづな 富岡（富岡地域包括支援センター）
阿部 裕子氏



元気なお口でおいしく食べよう

元気なお口を維持することは、からだの健康にもつながります。しっかり噛んでおいしく食べるために、普段からできることは何かを一緒に学びませんか？口腔体操もあります。

日 時：7月25日（木） 13：30～15：00
場 所：2階 多目的ホール
内 容：口腔機能の維持についての講話と口腔体操
定 員：先着50名（申込制）
申込期間：7月4日（木）～定員になり次第終了
講 師：浦安市 高齢者包括支援課
歯科衛生士



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：7月29日（月） 13：00～15：00
場 所：2階 講座室1・2
定 員：先着30名（申込制）
申込期間：7月1日（月）～定員になり次第終了
参加費：50円
講 師：尾田 いずみ氏





高齢者交通安全いきいきキャンペーン2024

千葉県警では、65歳以上の方を対象に令和6年4月1日から「いきいきキャンペーン」を展開しています。浦安警察の警察官が来館し、6月28日（金）・7月10日（水）の2日間Uセンターで申し込みができます。また、警察官に聞いて欲しいようなお困りごとがあれば、当日お話ししてみてもいいでしょうか？

キャンペーンに参加して、令和6年9月1日～12月31日までの4ヶ月間交通事故の当事者とならなかった方に、抽選で「3,000円相当の商品券」が当たります！



日 時：6月28日（金）13：00～14：30
7月10日（水）10：30～12：00

場 所：1階 受付前

参加資格：65歳以上の方（今年65歳になる方もOK、
また運転免許証がなくてもOK）



※イベント当日の申込になります。

設定期間を無事故で過ごして、交通安全賞を目指しましょう！

サークル作品展・活動発表会がありました

5月30日（木）～31日（金）に開催されました。Uセンターの使用券のない方にも大勢の方にご来館いただきました。

1階と2階の2会場で民謡、舞踊、日本舞踊、社交ダンス、シークエンスダンス、盆踊り、カラオケ、フォークダンス、フラダンスのステージ発表が繰り広げられました。また、展示会場では書道、生け花、着付け小物、陶芸、はがき絵、折り紙、英会話のサークルの方の作品が展示されました。

