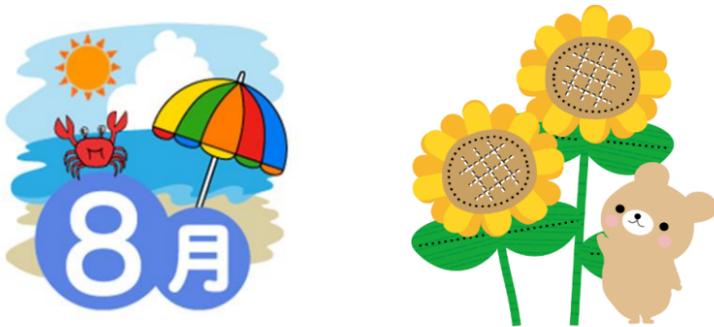


令和6年8月（2024年）Uセンター予定表

教室・講座
行事など

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				英会話	書道	着付
				イスに座って パンチ&キック	陶芸	フラダンス
				パンチ&キック 事前申込制	茶道	まんてんダンス
				はつらつ体操	健康体操	チェアヨガ
				千葉県警いきいき キャンペーン		美術(絵巻物) 事前申込制
4	5	6	7	8	9	10
休館日	書道	書道	生け花	英会話	書道	着付
	社交ダンス	陶芸	太極拳	猫背のチェックと予防	陶芸	フラダンス
	社交ダンスフリー	民謡	スポーツ民踊	事前申込制	茶道	ヨーガ
		フラダンスフリー	はつらつ体操		はつらつ体操	美術(絵巻物)
		お昼の体操			健康体操	事前申込制
		うらちゃんカフェ				
11	12	13	14	15	16	17
休館日 (山の日)	休館日 (振替休日)	書道	太極拳		書道	着付
		陶芸	スポーツ民踊		陶芸	フラダンス
		民謡	はつらつ体操		茶道	まんてんダンス
		フラダンスフリー			はつらつ体操	チェアヨガ
		お昼の体操			健康体操	美術(絵巻物)
		うらちゃんカフェ				事前申込制
18	19	20	21	22	23	24
休館日	書道	書道	生け花	英会話	陶芸	着付
		社交ダンス	太極拳	司法書士に聞いてみよう	はつらつ体操	フラダンス
	社交ダンスフリー	民謡	スポーツ民踊	事前申込制	健康体操	ヨーガ
	脳トレ	フラダンスフリー	はつらつ体操	ゆうゆう元気塾		美術(絵巻物)
		お昼の体操		事前申込制		事前申込制
		うらちゃんカフェ				
25	26	27	28	29	30	31
休館日	書道(8/12振替)	陶芸	太極拳	かんたんカラダ作り	陶芸(5/3振替)	美術(絵巻物)
	社交ダンス	民謡	スポーツ民踊	事前申込制	茶道(8/23振替)	事前申込制
	社交ダンスフリー	フラダンスフリー	はつらつ体操	イスdeピラティス	レッツシング	
		お昼の体操		事前申込制	足・中敷き作成	
		うらちゃんカフェ			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 7/22（月）～8/19（月）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！
8月22日（木）10:00~12:00
申込：7月22日（月）～定員になり次第終了
- ゆうゆう元気塾
8月22日（木）13:30~15:00
申込：8月1日（木）～定員になり次第終了
- イスdeピラティス
8月29日（木）13:00~14:00
申込：7月29日（月）～定員になり次第終了
- スマホの使い方講座
9月14日・10月12日・26日・11月9日（土）
全4回10:00~12:00
申込：8月19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。

駐車場内での事故防止のため

令和6年7月20日(土)からルールの変更を行いました

※満車になる時間帯が多くなってきておりますので、Uセンター送迎バスまたは公共の交通機関をご利用ください。

駐車場の利用について、以下の事項を遵守してください。また、利用にあたっては、職員の指示に従ってください。

- ①浦安市老人福祉センターの開館時間のみ利用できます。
《日曜・祝日・年末年始・臨時休館時を除く 午前9時～午後4時》
但し、開館時間内であっても、駐車場の利用を休止することがあります。
- ②浦安市老人福祉センターを利用中の方と浦安市老人福祉センターが認めた車両のみ利用できます。館内を利用する目的以外での駐車は禁止します。
- ③長時間の駐車はご遠慮ください。館内を長時間利用する場合は、送迎バスや公共交通機関を利用するなど、駐車場の混雑緩和にご協力ください。
- ④利用する場合は受付の駐車名簿に必要事項を記載の上、外から見えるよう車内のダッシュボード上に駐車票を掲示してください。利用後は速やかに駐車票を受付へ返却し、駐車名簿に退館時間を記入し出庫してください。
- ⑤駐車枠内に正しく駐車してください。枠内に駐車できない車両は、利用をお断りする場合があります。
- ⑥駐車が出来ず駐車場内で待機する場合は、車の中でお待ちいただき速やかに発進できるようにしてください。送迎バスの運行や他車の出庫の妨げにならないよう、待機できる車両は3台以内としますが、緊急車両の入出庫等状況により待機をお断りする場合があります。
また、歩道や路上で待機することは禁止します。
- ⑦無断駐車は禁止します。
- ⑧駐車場内では徐行し、安全運転を励行してください。
- ⑨他車両及び施設に損害を与える、もしくは事故等が発生した場合は直ちに浦安市老人福祉センター事務室及び最寄りの警察へ連絡してください。
- ⑩送迎バスの通行を妨げないでください。
- ⑪通り抜け目的での通行、入口からの逆走を禁止します。
- ⑫駐車場内での喫煙や火器の使用、遊ぶことは禁止します。
- ⑬上記事項を遵守しない、また職員の指示に従わないなど、管理上支障のある車両・利用者は利用を拒否又は退去を要求する場合があります。

浦安市老人福祉センター駐車場内での事故等については一切責任を負いません

- (例) ・ 駐車場内で発生した事故
・ 車両の盗難、滅失、損傷(車内遺留品、積載物等の紛失・損害を含む)
・ 出庫を妨げられたことによる損害
・ 地震、落雷、火災、水害等の不可抗力による損害

浦安市老人福祉センター長

特別上映会 & トークショー

浦安魚市場の閉場までの1年半を追ったドキュメンタリー映画「浦安魚市場のこと」を上映します。上映後には、監督の歌川達人さんと鮮魚店「泉銀」店主の森田釣竿さんによるトークショーを行います。懐かしい場所や人々を大画面で鑑賞できます。この機会にUセンターを利用した事がないお友達を誘って、涼みながら映画鑑賞はいかがですか？
※Uセンターで上映会に参加するには、事前に利用登録が必要です。（手続きに20～30分かかる場合があります。）

日 時：7月30日（火） 12：00～14：30
（11：40開場）
場 所：2階 多目的ホール
定 員：先着80名（申込制）
内 容：「浦安魚市場のこと」上映
トークショー 歌川達人監督・森田釣竿さん
申込期間：7月16日（火）～定員になり次第終了



ゆうゆう元気塾

今年度もゆうゆう元気塾を開催します。8月22日（木）～令和7年2月6日（木）まで月に1回の開催（令和7年1月は休講）です。1講座ごとの申込みになりますので、全ての講座または興味のある講座だけでもお申込みできます。なお、今年度よりUセンター使用券のある方のお申込みは、窓口のみになります。ご了承ください。

日 時：8月22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）
内 容：フレイルチェック（筋力や柔軟性など複数種類の測定）結果の見方、ミニ講座
持 ち 物：動きやすい服装、飲み物、汗ふきタオル、筆記用具
講 師：SBC東京医療大学 健康科学部理学療法学科 兎澤 良輔先生他
申込期間：8月1日（木）～定員になり次第終了
共 催：浦安市高齢者包括支援課
協 力：SBC東京医療大学



イスde(で)ピラティス

ピラティスは「自分自身で自分の身体をどのように扱うか」ということを、エクササイズを通して学んでいきます。今回は特に、姿勢に関係してくる背骨に意識を向けて動きます。緩やかな動きを中心に進めていくので、どなたでも安心してご参加ください。

日 時：8月29日（木） 13：00～14：00
場 所：2階 多目的ホール
定 員：先着50名（申込制）
持 ち 物：動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル
申 込：7月29日（月）～ ※定員になり次第終了
講 師：健康運動指導士 工藤 真先生
※イスに座って運動しますが、裸足か、すべり止めのある靴下で行います。





浦安市高齢者包括支援課による「ゆうゆう元気塾コラム」
今回は、管理栄養士の先生の回です。家で試してみても
いかがですか？

「夏の暑さに負けない食事」

暑い日が続くと夏バテが心配ですね。

食欲が落ち、食事の用意も面倒・・・でも食べないと、ますます疲れやすくなってしまいます。

次のポイントを日々の食事でご心がけて、夏を乗り切りましょう。

1. 偏りなくいろいろな種類の食品をとりましょう
2. 朝ご飯で1日のスタートに必要なエネルギー補給しましょう
3. 食欲増進効果がある香辛料や薬味を利用しましょう
4. のどの渇きを感じる前に、こまめな水分補給をしましょう
5. 冷たいもののとりすぎには注意しましょう
6. 夏野菜を積極的に食べましょう

今が旬! 夏野菜

トマト、きゅうり、なす、ピーマン、ゴーヤー
オクラ、みょうが、冬瓜 など
美味しくて、見た目も鮮やか。
疲労回復や食欲増進などの作用を持つ
栄養成分が含まれています。

レシピに登場 オクラ

粘りのもとは食物繊維。
腸内環境を整えてくれます。
ビタミンやミネラルも豊富な栄養価
の高い野菜です。



今の季節にピッタリな簡単レシピ!

いつもの「そうめん」にひと工夫。たんぱく質がしっかりとれる一皿です。

夏野菜オクラと豆乳スープのそうめん

材料(1人分)

- そうめん……………1束(80g)
- オクラ……………小6本
- カニカマ……………2本
- 温泉卵……………1個
- 豆乳……………150ml
- めんつゆ……………大さじ1

(「かけつゆ」の割合で希釈します)

*お好みで みょうが、生姜、ごまなど



1人分の栄養成分

エネルギー 455Kcal
たんぱく質 24.6g
食塩相当量 3.0g

作り方

- ① 豆乳とめんつゆを合わせておきましょう。
- ② そうめんは茹でてざるにあげ、冷水にさらして水けをきっておきましょう。
- ③ ②のお湯でオクラを1~2分茹でて切ります。
- ④ 器に②のそうめんを盛り、③のオクラ、割いたカニカマ、温泉卵をのせます。
- ⑤ ①のつゆを注いだら出来上がり。お好みの薬味をのせてどうぞ。