

# 令和6年9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	7	
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 SBCヨガ 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 イスに座って パンチ&キック パンチ&キック 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 美術(絵巻物) 事前申込制	
	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 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 ビリヤード中級 事前申込制 サーキットトレーニング 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 歩行年齢測定 事前申込制 司法書士に聞いてみよう 事前申込制	書道 はつらつ体操 健康体操	着付 フラダンス ヨーガ スマホの使い方 事前申込制 ポップアップカード を作ろう 事前申込制
		15	16	17	18	19	20
休館日		社交ダンス 社交ダンスフリー カラオケ中止	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 ビリヤード中級 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 エンディングノート ワークショップ 事前申込制 絵文字を描いてみよう 事前申込制
		22	23	24	25	26	27
	休館日 (秋分の日)	休館日 (振替休日)	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 ビリヤード中級 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	陶芸 茶道 はつらつ体操 健康体操	Uセンター 祭り
			29	30	※当日参加可能な教室		
休館日			書道 ゆうゆう元気塾 事前申込制		敬老の日おめでとうございます。 9月16日（月）は祝日ですが 「特別開館」いたします。 どうぞご利用ください。		

※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8/20（火）～9/19（木）までの行事 ～受付でお申込みください～

- ポップアップカードを作ろう  
（美術講座ワークショップ）  
9月14日（土）13:00~15:00  
申込：8月19日（月）～定員になり次第終了
- 絵文字を描いてみよう（美術講座ワークショップ）  
9月21日（土）13:00~15:00  
申込：8月19日（月）～定員になり次第終了
- 日帰りバスハイク  
10月18日（金）9:00~17:00  
申込：9月2日（月）～9月14日（土）※応募多数の場合は抽選
- 司法書士に聞いてみよう  
10月10日（木）10:00~12:00  
申込：9月10日（火）～定員になり次第終了
- 司法書士に聞いてみよう  
9月12日（木）10:00~12:00  
申込：8月13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～

もうすぐ秋!! Let's sing ♪に参加して元気に乗り切りましょう。

日時: 8月30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 椰子の実
- ② 埴生の宿
- ③ 虫の声
- ④ 憧れのハワイ航路
- ⑤ 四季の歌
- ⑥ 誰もいない海
- ⑦ 見上げてごらん夜の星を
- ⑧ Uセンターイメージソング  
「浦安の空の下」

まちのくすり屋さんによる

## お薬教室 & 骨密度他測定会

浦安市薬剤師会の薬剤師によるお薬に関する講話と4種類の測定会を行います。薬剤師さんに直接相談できる時間も設けていますので、みなさん奮ってご参加ください。

日時: 9月11日(水) 13:30~15:00  
 場所: 1階 大広間  
 定員: 先着40名  
 申込: 8月14日(水) ~定員になり次第終了  
 内容: ・講話 薬剤師の訪問サービスについて他  
 ・測定 骨密度・血管年齢・ヘモグロビン・  
 ベジチェックの4種類  
 ・個別相談  
 持ち物: 筆記用具・お薬手帳・家の中にあるお薬等  
 講師: (一社)浦安市薬剤師会副会長 畑中範子氏



## ゆうゆう元気塾

介護予防講座「ゆうゆう元気塾」第2回は「食事と認知症について」です。管理栄養士による講話や、SBC東京医療大学の講師による認知症についての講話と予防する体操を行ないます。

みなさんぜひご参加ください。

日時: 9月30日(月)  
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: 講話① バランスの良い食事について  
講話② 認知症について  
体操 認知症予防  
持ち物: 動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物、筆記用具  
申込: 9月2日(月) ~定員になり次第終了  
講師: 浦安市高齢者包括支援課 管理栄養士 友成幸子先生  
SBC東京医療大学 健康科学部理学療法学科 荒井沙織先生



# Uセンター祭り2024

開催日時：9月28日（土）10：00～15：00

Uセンター祭りの開催時は、どなたでもご参加いただけます。  
Uセンター開館時間、お風呂・カフェテラスゆうは通常通りです。

## イベントのご案内

### 1F 大広間

- ①ミニコンサート  
（洋一郎・八木香）
- ②演芸  
（青空麒麟児  
江戸太神楽丸一花仙 他）



### 【出店コーナー】1F 廊下

浦安市シルバー人材センター  
あいらんど  
ふる里学舎  
きらりあ



※お菓子やパンの販売があります。  
※カフェテラスゆうは営業いたします。



### 2F 多目的ホール

- ①よさこい演舞（輝貌TEAM-YOSAKOI）
- ②ダンス（スターキッズ）
- ③ダンス（Uセンターダンサーズ）
- ④チアダンス（Cheer RAINBOWS）
- ⑤フラダンス（Hula Hui Ohana）
- ⑥マジックショー（Tomo Yazawa）
- ⑦チーバくと写真撮影 他

### 【体験コーナー】

1F 和室  
浴衣着付体験会



### 【キッチンカー】屋外会場

ヤマグチクレープ（クレープ）  
今ちゃん（カルボナーラ風うどん）  
ざるや（牛すじ煮）  
ジンバマン（チキンカツバーガー）



CHI-BA+KUN



※会場や出演者の都合により、変更になる場合があります。

また、席に限りがあります。ご了承ください。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、館内での飲食はご遠慮ください。  
（水分補給は可能です）

※Uセンター使用券をお持ちの方のみ送迎バス、入浴施設を利用できます。

## 日帰りバスハイク

今回の日帰りバスハイクは、「横須賀軍港めぐり&海軍カレービュッフェ」です。アメリカ海軍や海上自衛隊の艦船を間近で見られる45分のクルーズを楽しめます。昼食は横須賀名物の海軍カレー、唐揚げ、ドリンク、ソフトクリームのビュッフェです。ポートマーケットに寄ってお買い物もできます。みなさん奮ってお申込みください。

日 時：10月18日（金）（雨天決行）  
9：00～17：00  
申込期間：9月2日（月）～9月14日（土）  
定 員：41名（個人21名＋ペア10組）  
※応募多数の場合は抽選  
参加費：3,880円（昼食代、乗船代含む）



### 【注意事項】

- 参加ご希望の方は、Uセンター使用券をお持ちになり、受付にてお申込みください（必ずご本人がお申込みください。）ペアで申込の場合は、お二人で受付までお越しください。
- 当日は総合福祉センターおよびUセンターへお車でのご来館はできません。
- 解散時刻が17：00前後のため、Uセンターの送迎バスは終了していますのでご了承ください。

### ～スケジュール～

- 9:00 総合福祉センター 1階集合、受付
  - 9:15 総合福祉センター 出発
  - 10:30 横須賀ヴェルニー公園到着
  - 11:00 横須賀海軍カレー本舗ベイスайдキッチン 昼食(カレー)
  - 12:45 横須賀軍港めぐり 汐入棧橋集合
  - 13:00 横須賀軍港めぐり
  - 14:00 横須賀ヴェルニー公園出発
  - 14:15 いちごよこすかポートマーケット到着(お買い物)
  - 15:15 いちごよこすかポートマーケット出発
  - 17:00 総合福祉センター 到着・解散(予定)
- ※交通事情や天候により行程が変更になる場合があります。

