

令和6年10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		
		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	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 事前申込制 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 ハロウィン写真撮影 13:30~14:30	フラダンス まんてんダンス チェアヨガ 絵画中級 事前申込制		
		ピリヤード中級 事前申込制	ハロウィン写真撮影 9:30~10:30					
		6	7	8	9	10	11	12
		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	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 ベジチェック 血管年齢 予約不要	英会話 言語聴覚士による 口腔体操 事前申込制 司法書士に聞いてみよう 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 スマホの使い方 事前申込制
ピリヤード中級 事前申込制								
サーキットトレーニング 事前申込制								
13	14		15	16	17	18	19	
休館日	休館日 (スポーツの日)		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	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 日帰りバスハイク 事前申込制	着付 フラダンス まんてんダンス チェアヨガ 絵画中級 事前申込制	
		ピリヤード中級 事前申込制						
		ヨガ講座 事前申込制						
		20	21	22	23	24	25	26
		休館日	書道 社交ダンス 社交ダンスフリー 脳トレ 介護相談会 10~12当日参加	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 昭和歌謡を知ろう 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 ゆうゆう元気塾 事前申込制	陶芸 茶道 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 絵画中級 事前申込制
27	28		29	30	31			
休館日	書道 社交ダンス 社交ダンスフリー			生け花 イスdeピラティス 事前申込制 はり施術奉仕 事前申込制	レッツシング			

※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。

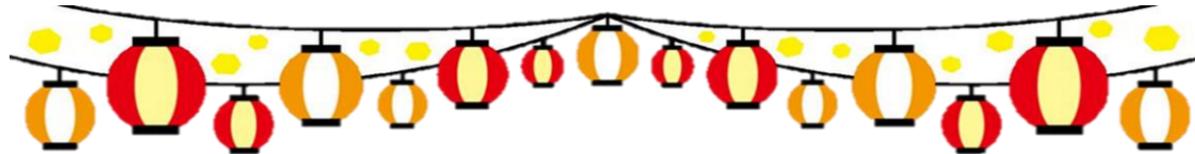
申込期間9/20（金）～10/19（土）までの行事	～受付でお申込みください～
<ul style="list-style-type: none"> 言語聴覚士による誤嚥性肺炎の講話と口腔体操 10月10日（木）13:30~15:00 申込：9月12日（木）～定員になり次第終了 なつかしの昭和歌謡を知ろう 10月22日（火）13:30~14:30 申込：9月17日（火）～定員になり次第終了 ゆうゆう元気塾 10月24日（木）13:30~15:00 申込：10月1日（火）～定員になり次第終了 ピリヤード講座 11月12日（火）～12月17日（火） 13:30~15:30 申込：10月1日（火）～定員になり次第終了 	<ul style="list-style-type: none"> はり治療無料体験会 10月30日（水）13:00~15:00 申込：10月7日（月）～定員になり次第終了 司法書士に聞いてみよう！ 11月8日（金）10:00~12:00 申込：10月8日（火）～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&個別相談会 11月16日（土）13:00~15:00 申込：10月16日（水）～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。



Uセンター祭り2024を開催します

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。

(お風呂・機能回復室は使用券をお持ちの方のみ利用できます。)

※カラオケは27日(金)、健康麻雀は28日(土)

囲碁・将棋・オセロ・ビリヤード・ダーツは、27日(金)～28日(土)の終日使用できませんので、ご注意ください。

※当日は駐車場は使用できません。Uセンター送迎バス・自転車・公共交通機関等をご利用ください。

※プログラムは変更になる場合がございます。ご了承ください。

Uセンター祭り2024プログラム

	場所	時間	内容	出演者・団体名等
2階	多目的ホール	10:00～10:15	よさこい演舞	輝貌TEAM-YOSAKOI
		10:15～10:40	ダンス	スターキッズ
		10:40～10:50	まんてんダンス	Uセンターダンサーズ
		10:50～11:15	チアダンス	Cheer RAINBOWS
		11:15～11:45	フラダンス	Hula Hui Ohana
		13:30～13:50	マジックショー	Tomo Yazawa
		①13:50～ ②14:15～ ③14:40～	チーバくんと写真撮影会	
	13:30～15:00	射的&輪投げゲーム	※お子様向けのゲームとなっております。	
コミュニティキッチン	終日	飲食スペース		
1階	大広間	12:30～12:50	マジックショー	Tomo Yazawa
		13:00～13:15	開会式	
		13:15～13:50	ミニコンサート	洋一郎 八木香
		13:50～15:00	江戸太神楽 漫才 紙切り漫談	丸一花仙 青空一步三步 青空麒麟児
	エントランス	10:30～10:50	マジックショー	Tomo Yazawa
	和室	10:00～14:30	浴衣着付体験会	講師：首代玉江
	出店	10:00～15:00	手芸品の販売	浦安市シルバー人材センター
			パンの販売	社会福祉法人佑啓会ふる里学舎
			クッキー、シフォンケーキ	障がい者福祉センターきらりあ
			焼き菓子	NPO法人あいらんど
駐車場	キッチンカー	10:00～15:00	クレープ	ヤマグチクレープ
		チキンカツバーガー	ジンバマン	
		カルボナーラ風うどん	今ちゃん	
		もつ煮、牛すじ煮	ざるや	



ハロウィン写真撮影会

ハロウィンの不思議な写真を撮ってみませんか？
ぜひご参加ください。



日 時：①10月2日（水） 9：30～10：30
②10月4日（金） 13：30～14：30
場 所：受付前

※撮った写真は館内に飾らせていただき、
11月1日（金）以降にプレゼントいたします。

RUN伴うらやす2024

認知症の人や家族、医療福祉関係者と地域住民が一緒になってタスキをつなぐイベント「RUN伴」が開催されます。Uセンターチームは、スタート地点の浦安公園からUセンターまで歩いて次のチームにタスキを繋ぎます。スタートとゴール地点の浦安公園では各種出店ブース、ステージのイベントもありますので、遊びに行ってみてはいかがでしょうか？みなさんの応援よろしく願いいたします。

Uセンターへの到着予定時間 10月5日（土）13：30頃
※イベントブース販売開始時間 11：00～
※開会式・ステージイベント 12：00～
※場所：浦安公園



介護相談会

浦安市内の地域包括支援センターに在籍する社会福祉士、保健師、主任ケアマネージャーのうち1名が、Uセンターに来て皆さんの話を聞いてくれます。介護保険ってこんな場合も申請できるのかしら？等、医療、福祉、介護の身近な相談を地域の専門家に相談してみませんか？

日 時：10月21日（月） 10：00～12：00
場 所：1階 健康相談室前
担 当：ともづな富岡（浦安市地域包括支援センター）



～お知らせ～

ビリヤード入門講座は、今回の第26弾から先着順のお申込みになります。
申込み開始日10月1日（火）～ですのでお早めにお申込みください。



なつかしの昭和歌謡を知ろう！

昭和30年～50年代の歌謡曲を中心に、その歌の歌詞の意味や歌うポイントを学びます。プロの講師に習って腕を磨いてみませんか？

日時：10月22日（火）13：30～14：30

場所：1階 大広間

定員：先着40名（申込制）

内容：昭和30年代～50年代歌謡曲の歌い方を学ぶ

申込：9月17日（火）～定員になり次第終了

講師：八木 香先生（ボイストレーナー）



はり治療無料体験会

（社）千葉県鍼灸師会の方々による、はり施術が体験できます。この機会にいかがでしょうか？

日時：10月30日（水）13：00～15：00

場所：2階 講座室3

定員：男性8名 女性16名（申込制）

内容：1名20分のはり施術体験

主催：社団法人 千葉県鍼灸師会

申込：10月7日（月）～定員になり次第終了



～社会福祉法人 浦安市社会福祉協議会からのお知らせ～

赤い羽根共同募金にご協力ください

Uセンター館内で設置した募金箱に、ご協力をお願いいたします。

館内受付で500円以上の募金をしていただいた方へ、オリジナルピンバッジをお渡しします。

今年はコレ！



期間：令和6年10月1日～
令和7年3月31日まで

