

令和7年1月（2025年）Uセンター予定表

教室・講座
行事など

日	月	火	水	木	金	土
			年明けは令和7年1月6日（月）から開館します。 一年間ご利用いただきありがとうございました。 Uセンター職員一同			
			1 元旦	2	3 休館日	4
5	6	7	8	9	10	11
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 背骨ヨガ 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 軽度認知障害予防 事前申込制	書道 陶芸 茶道 はつらつ体操 健康体操 司法書士に聞いてみよう 事前申込制	着付 フラダンス ヨーガ スマホの使い方 事前申込制
12	13	14	15	16	17	18
休館日	休館日 (成人の日)	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 ボディ・コンディショニング 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 絵巻物 事前申込制 カレンダー無料配布
19	20	21	22	23	24	25
休館日	書道 社交ダンス 社交ダンスフリー 脳トレ教室 介護相談会 10:00~12:00	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 サーキット 事前申込制 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	英会話 ヘルシーアップ講座 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 絵巻物 事前申込制 スマホの使い方 事前申込制
26	27	28	29	30	31	
休館日	書道 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 昭和歌謡を知ろう 事前申込制	生け花 楽しくエアロビクス 事前申込制 SBCひざ痛 事前申込制	消費生活センター 事前申込制 パンチ&キック 事前申込制	陶芸 茶道 イスdeピラティス 事前申込制 消防音楽隊 コンサート	

※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。

※当日参加可能の教室

申込期間 12/20（金）～1/18（土）までの行事 ～受付でお申込みください～

- 絵巻物を作ってみよう
墨 : 1月18日～2月8日毎週土全4回
カラー : 2月15日～3月8日毎週土全4回
13:00～15:00
申込 : 12月14日（土）～定員になり次第終了
- ヘルシーアップ講座
1月23日（木）13:30～15:00
申込 : 12月23日（月）～定員になり次第終了
- 消費生活講座
1月30日（木）10:30～11:30
申込 : 12月25日（水）～定員になり次第終了
- なつかしの昭和歌謡を知ろう！
1月28日（火）13:30～14:30
申込 : 1月6日（月）～定員になり次第終了
- 司法書士に聞いてみよう！
2月13日（木）10:00～12:00
申込 : 1月14日（火）～定員になり次第終了
- スマホの使い方
2月15、22、3月8、22日（土）
全4回10:00～12:00
申込 : 1月15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。

令和7年度申込制講座受講者募集

受講期間：令和7年4月～令和8年3月

募集・見学期間：令和7年1月14日(火)～
2月3日(月)15時まで

申込方法：募集期間中に配布する申込書に記入し、「老人福祉センター(Uセンター)使用券」をお持ちの上、必ずご本人が受付でお申込みください。

お申込みは1人1講座に限ります。

また、応募者が募集人数を越えた場合は、抽選になります。

開講日：4月上旬(予定)

※書道火曜日クラスがなくなり、金曜日クラスが午前と午後の2クラスになりました。

講座名	実施週	曜日	時間	定員
書道	第1～第3	月	10:20～11:50	10名
		金		10名
		金	13:00～14:30	10名
社交ダンス	第1～第4	月	10:30～11:50	30名
民謡	第1～第4	火	11:00～12:00	14名
			13:00～14:00	14名
陶芸	第1～第4	火	10:20～12:20	11名
			13:00～15:00	11名
		金	10:20～12:20	11名
生け花(池坊)	第1・第3	水	10:30～12:00	10名
			13:00～14:30	10名
英会話	第1～第4	木	10:00～10:50	A: 基礎 10名
			11:00～11:50	B: 日常会話 10名
茶道(裏千家)	第1～第4	金	10:00～12:00	10名
着付	第1～第4	土	13:30～15:30	12名
フラダンス	第1～第4	土	13:00～14:30	50名

- 講座の内容は、すべて初心者向けです。
- 一度受講された方も申込みできます。
- 複数の講座や同一講座の別曜日の受講申込みはできません。
- 受講料は無料ですが、材料費などは実費負担となります。



※上記のとおり実施する予定ですが、今度の状況により募集人数の変更、申込制講座の日程を延期・中断する場合があります。

新講座

背骨ヨガ講座

誰にでもある背骨を中心に、まあい呼吸と重力に委ね、カラダとココロを自由に開放しましょう。一生自分の意志で動かせるカラダ作りを目指します。

日時：1月7日（火）

13：00～14：30

場所：1階 大広間

定員：先着40名（申込制）

持ち物：動きやすい服装、飲み物、運動で使うフェイスタオル

申込：12月12日（木）～定員になり次第終了

講師：野中 紀希先生

※講座でヨガマットを使用します



カレンダー配布

2025（令和7）年カレンダーを配布します。順次補充しますので、好きな時間に起こしてください。当日は囲碁・将棋・オセロの使用はできませんので、ご了承ください。

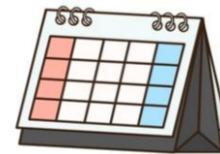
日時：1月18日（土）

9：00～16：00

場所：1階 娯楽コーナー

※カレンダーの数に限りがありますので、おひとりさま1点までに限らせていただきます。

※カレンダーはなくなり次第、終了します。



新講座

ヘルシーアップ講座

高血圧などの生活習慣病が増加傾向にある中、高齢者がどのように生活習慣を改善したらよいかなどについて、わかりやすい内容でいっしょに考えながら学びます。

日時：1月23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）

申込：12月23日（月）～定員になり次第終了

講師：浦安市健康増進課 保健師 安里 璃星先生
保健師 鈴木 愛佳先生



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、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：1月28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年代の歌謡曲の歌い方を学びます

申込：1月6日（月）～定員になり次第終了

講師：八木 香先生（ボイストレーナー）



最近の消費者被害の動向を知り、被害にあうことのないように、未然に防止する方法や対処法について、わかりやすく教えてもらいます。

日時：1月30日（木）10：30～11：30
 場所：2階 多目的ホール
 定員：先着50名（申込制）
 申込：12月25日（水）～定員になり次第終了
 講師：浦安市消費生活センター
 消費生活相談員 平野 理華先生



Uセンター送迎バス バス停名称変更について



令和6年12月2日から
 下記の3ヶ所のバス停の名称が変更になりました。

2号車2便 北栄線

	新	旧
10:10発	新中通り ゴルフ屋さん前	日之出寿司前
10:10発	新中通り ちびっこ広場公園付近	J A市川前

2号車3便 日の出線

	新	旧
10:35発	プラウド新浦安 パークマリーナ	「日航浦安」バス停付近（日航社宅8号棟前）



今年も残すところあとわずかとなりました。一年間にわたる皆様のご厚情に心から感謝申し上げます。

Uセンターは令和6年7月1日をもって、東野移転後15周年を迎えることができました。これもひとえに、皆様のご理解とご協力の賜物と深く感謝申し上げます。15年を積み重ね、新たな年を迎えるにあたり、Uセンターはより一層の努力をしながら、期待に応えられるよう邁進してまいります。

寒さが厳しくなるこの時期、どうかご自愛いただき、良い年末をお過ごしください。

新たな一年が皆様にとって、健康と幸せに満ちたものとなりますよう願っております。

老人福祉センター長 青野 喬

令和7年もみなさまにとって 素敵な1年となりますように

