

令和7年2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 |
|----------------|----------------------------------|---|--|---|--|---|
| | | | | | | 1 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 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 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 | 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 ゆうゆう元気塾 事前申込制 | 書道 陶芸 茶道 はつらつ体操 健康体操 | 着付 ヨーガ 絵巻物 事前申込制 スマホの使い方 事前申込制 |
| | | いきいき脳活 事前申込制 | SBC腰痛予防① 事前申込制 | | | |
| | | ビリヤード 事前申込制 | | | | |
| | | | | | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 休館日 | 書道 社交ダンス 社交ダンスフリー | 休館日 （建国記念の日） | 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 マカス音楽体操 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 エンジョイ筋トレ | 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 スマホの使い方 事前申込制 |
| | | | | | | |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 休館日 | 書道 社交ダンス 社交ダンスフリー 脳トレ教室 | 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 かんたんカラダ作り 事前申込制 ボディ・コンディショニング 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 |
| | | ビリヤード 事前申込制 | お薬教室 事前申込制 | | | |
| | | サーキット 事前申込制 | | | | |
| | | | | | | |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | |
| 休館日 （天皇誕生日） | 休館日 （振替休日） | 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 ところとモノの整理術 事前申込制 | 陶芸 茶道 はつらつ体操 健康体操 | |
| | | ビリヤード 事前申込制 | 背骨チェアヨガ 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。

※当日参加可能の教室

（申込期間1/20（月）～2/19（水）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
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
- スマホの使い方講座
2月15日、22日、3月8日、22日（土）の全4回
10：00～12：00
申込：1月15日（水）～定員になり次第終了
- ボディ・コンディショニング
2月20日（木）13：00～14：00
申込：1月14日（火）～定員になり次第終了

- 生活を豊かにするところとモノの整理術
2月27日（木）13：00～15：00
申込：1月27日（月）～定員になり次第終了
- 司法書士に聞いてみよう
3月6日（木）10：00～12：00
申込：2月13日（木）～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。

消費生活講座～消費者トラブルにあわないために～

私はトラブルにあわないから関係ない、私は大丈夫とっていませんか？
危険は身近なところに潜んでいます。
最新の消費者被害の動向を知り、未然に防ぐ方法や対処法について楽しく学んでいきませんか？今回は講談もありますのでお楽しみください！

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



浦安市消防音楽隊ふれあいコンサート

浦安市消防隊、救急隊、救助隊、予防課の職員の方から構成される浦安市音楽隊の演奏会があります。一緒に贅沢な時間を過ごしませんか？

日 時：1月31日(金)
10:30～11:10
場 所：2階 多目的ホール
曲 目：イッツ・ア・スモール・ワールド
川の流れるように 他



※申込み不要の自由参加です。曲目は変更になる場合があります。

今から実践いきいき脳活～認知症予防体験セミナー～

認知症は誰でも発症する可能性があります。元気なうちからできる脳活性化の方法、運動の方法等を学び、予防しませんか？

日 時：2月4日(火) 13:30～14:30
場 所：1階 大広間
定 員：先着40名(申込制)
申 込：1月14日(火)～定員になり次第終了
内 容：詩の音読、座ってできる運動、質疑応答など
持 ち 物：筆記用具、動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル
講 師：株式会社学研ココファン 高畑 祐子先生



ゆうゆう元気塾

今年度最終回第6回は、筋力や柔軟性などの測定会、結果の見方などを行います。ぜひご参加ください。

日 時：2月6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 兔澤 良輔先生他
申込期間：1月15日（水）～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



エンジョイ♪筋トレ

ヨガマットの上で音楽に合わせて全身の筋トレを行います。筋トレは、日常生活の動作をスムーズに行えることにつながります。どなたでもお気軽にご参加ください。

日 時：2月14日（金） ①14：30～15：10 ②15：20～16：00
※時間入替制で、①と②の内容は同じです。
どちらか片方の参加になります。
場 所：2階 多目的ホール
内 容：自重を使った筋トレ
持ち物：動きやすい服装、飲み物、汗ふきタオル、
講 師：吉得 慎太郎先生

※講座でヨガマットを使用します。
※申込不要の自由参加教室です。



まちのくすりや
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：2月19日（水） 13：30～15：00
場 所：1階 大広間
定 員：先着40名（申込制）
申 込：1月20日（月）～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



生活を豊かにするところとモノの整理術

生前整理とは、自分が生きているうちに自分の身の回りの「物」や「財産」を整理することをいい、整理する事により家族への負担やトラブルを減らす事ができます。

生前整理の方法や効果を、5000以上の現場に携わった整理人が教えてくれます。奮ってご参加ください。

日 時：2月27日（木） 13：00～15：00

場 所：2階 多目的ホール

内 容：生前整理の方法

定 員：先着60名（申込制）

申込期間：1月27日（月）～定員になり次第終了

持 ち 物：筆記用具

講 師：あんしんネット

整理コーディネーター 石見 良教先生



講座卒業作品展・発表会

Uセンター主催の各講座で、令和6年4月～令和7年3月までの約1年間に学んだみなさんが、その成果を発表する機会となっています。

Uセンターの使用券をお持ちではない方も、ご鑑賞・ご観覧いただくことができますので、ご家族やご友人をお誘い合わせの上、ぜひお越しください。

※詳細は3月号でお知らせします。

日 時：3月14日（金）～15日（土） 9：00～16：00

※最終日（15日）は15：00まで

作品展示：書道・陶芸・生け花・美術（コラージュ他）

発表会：社交ダンス・民謡・茶道・着付・フラダンス

※展示、発表する講座は変更になる場合があります。

