

令和7年3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 ビリヤード 事前申込制	生け花 太極拳 スポーツ民踊 はつらつ体操 SBC腰痛予防② 事前申込制	英会話 パンチ&キック 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 絵巻物 事前申込制 スマホの使い方 事前申込制
	9	10	11	12	13	14
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	令和6年度講座 卒業作品展準備 外反母趾扁平足予防 事前申込制	陶芸 はつらつ体操 健康体操	まんてんダンス チェアヨガ
	16	17	18	19	20	21
休館日	社交ダンス 脳トレ 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 サーキット 事前申込制	生け花 太極拳 スポーツ民踊 はつらつ体操	休館日 (春分の日)	陶芸 茶道 はつらつ体操 健康体操	フラダンス ヨーガ スマホの使い方 事前申込制
	23	24	25	26	27	28
休館日	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	太極拳 スポーツ民踊 はつらつ体操	英会話 有料老人ホーム 事前申込制	陶芸 茶道 はつらつ体操 健康体操	
	30	31				
	レッツシング 背骨ヨガ 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。

※当日参加可能な教室

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2/20（木）～3/19（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
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
4月10日（木）10:00~12:00 申込：3月6日（木）～定員になり次第終了
- 背骨ヨガ講座
3月31日（月）13:30~15:00
申込：2月26日（水）～定員になり次第終了
- 有料老人ホームってどんな所？
3月27日（木）13:30~14:30
申込：2月27日（木）～定員になり次第終了
- 絵画講座
4月12日（土）～5月10日（土）13:00~15:00
申込：3月6日（木）～3月19日（水）※定員を超えた場合は抽選

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6年度講座卒業作品展・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おります。

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。

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！

●書道・生け花・陶芸・美術 作品展

日時：3月14日(金)
9:00～16:00
3月15日(土)
9:00～15:00
場所：2階 廊下および
講座室1・2



●着付披露

日時：3月15日(土)
11:00～12:00
場所：館内

※館内をめぐり、
ご披露します。



●フラダンス発表会

日時：3月15日(土)
13:15～14:15
場所：2階 多目的ホール
①フラダンス講座生徒による
発表会(ラハイナルナ)
②ジェシカ先生のワンポイント
レッスン
※どなたでもご参加いただけます♪



●茶道お点前披露

日時：3月14日(金)
11:00～12:00
場所：2階 講座室3

※お点前の様子を見学
できます。



●社交ダンス発表会

日時：3月15日(土)
12:10～13:00
場所：2階 多目的ホール
社交ダンス講座生徒による発表会
(ワルツ・タンゴ・ルンバ・
ブルース・シルバ)



●民謡発表会

日時：3月15日(土)
12:00～13:00
場所：1階 大広間
演目：浦安盆踊り唄他





新しいスタッフを紹介します

みなさん初めまして

1月よりUセンターのスタッフになりました菅野智子（かんのともこ）です。

浦安での生活は今年で21年目になりました。Uセンターのみなさんの明るく元気なパワーに負けないように早くお顔を覚えて交流を深めていければと思っています。ご迷惑をおかけする事もあるかと思いますが、どうぞよろしくお願いいたします。



受付スタッフの菅野 智子です。

有料老人ホームってどんな所？

有料老人ホームはいくつか種類があり、サービスもそれぞれ違います。将来の自分や身近な人に合った施設選びをするにはどうすればよいか、専門家がーから分かりやすく教えてくれます。質疑応答の時間もありますので、興味のある方はぜひご参加ください。

日 時：3月27日（木）13：30～14：30
場 所：2階 多目的ホール
定 員：先着60名（申込制）
持 ち 物：筆記用具
申 込：2月27日（木）～定員になり次第終了
講 師：終活カウンセラー/相続診断士
京葉ガス 永島 恭子先生



背骨ヨガ

誰にでもある背骨を中心に、まある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：3月31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）
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：2月26日（水）～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。



「楽しくエアロビクス」申込方法の変更について

短期講座「楽しくエアロビクス」が、令和7年4月開催分より先着順から申込制に変更します。1部・2部各回25名の定員で、定員を超えた場合は抽選です。1部か2部いずれかの申込ですが、申込後の変更は受け付けません。詳細は館内ポスター、UセンターHPをご覧ください。

日 時：4月2日（水）～6月25日（水）の全12回
（4月30日（水）を除く）
各日共 1部12：00～12：40
2部12：50～13：30

場 所：2階 多目的ホール
定 員：1部・2部各回25名（申込制）※定員を超えた場合は抽選
持ち物：動きやすい服装、汗拭きタオル、運動靴、運動中に飲む飲み物
講 師：吉得 慎太郎先生
申 込：3月4日（火）～3月10日（月）

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、理学療法士の先生の回です。家で試してみても
いかがですか？



ゆうゆう元気塾コラム－運動編－



昔より力が落ちたけど、運動すれば戻る？

加齢により全身の力は落ちますが、運動により
落ちる速度をゆるやかにすることができます。



できることから健康づくりを

からだを動かすことを「身体活動」と言います。身体活動には、「運動」と「生活活動」があります。



運動はできなくても、ふだんの生活で意識してからだを動かせば、立派な健康づくりになります。

- ✓運動は継続が一番大切！
- ✓自分のペースで行いましょう！
- ✓転倒・骨折、病気の予防効果あり



運動の種類と意味

ストレッチ：筋をのばし関節の動く範囲を最大に保つ

筋力強化：生活に必要な動作が行えるパワーを保つ

持久力運動：長い時間、疲れずに動ける体力を保つ

「運動」を意識した歩行がオススメ！



- ・背を高くするイメージ
- ・うでを後ろに振る
- ・歩幅を大きく
- ・軽く汗をかく程度

椅子に座って
うで振り・足踏みも
効果あり！

★できる方はときどき早歩きも！