

# 令和7年4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	2	3	4	5
		陶芸(開講日) 民謡(開講日) フラダンスフリー お昼の体操 うらちゃんカフェ	生け花(開講日) 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	かんたんサーキット 事前申込制 サーキットトレーニング 事前申込制	書道(開講日) 陶芸(開講日) 茶道(開講日) はつらつ体操 健康体操 エンジョイ筋トレ	着付(開講日) フラダンス (開講日) まんてんダンス チェアヨガ
6		7	8	9	10	11
休館日	書道(開講日) 社交ダンス 社交ダンスフリー 背骨ヨガ	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(開講日) 柔軟性チェックと ストレッチ 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 イスdeピラティス 事前申込制	着付 フラダンス ヨーガ 絵画 事前申込制
	13	14	15	16	17	18
休館日	書道 社交ダンス 社交ダンスフリー 背骨チェアヨガ スマホ相談会	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	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 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 絵画 事前申込制
	20	21	22	23	24	25
休館日	書道 社交ダンス 社交ダンスフリー 背骨ヨガ	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	陶芸 茶道 はつらつ体操 健康体操	着付 フラダンス ヨーガ 絵画 事前申込制
	27	28	29	30		
休館日	社交ダンス 社交ダンスフリー 背骨チェアヨガ スマホ講座 事前申込制	休館日 (昭和の日)				

※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

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 3/21（金）～4/19（土）までの行事** ～受付でお申込みください～

- ・ビリヤード入門講座5月13、20、27日、6月3、10日（火）13:30~15:30  
申込：4月11日（金）～22日（火）※応募多数時は抽選
- ・スマホ入門講座4月28日（月）10:00~11:30  
申込：3月28日（金）～定員になり次第終了
- ・かんたんサーキット4月3日（木）13:00~13:30  
申込：3月18日（火）～定員になり次第終了
- ・サーキットトレーニング4月3日（木）13:45~14:15  
申込：3月18日（火）～定員になり次第終了
- ・司法書士に聞いてみよう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
- ・昭和歌謡を知ろう4月15日（火）13:30~14:30  
申込：3月17日（月）～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



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～

日ごとに暖かさが増し春めいてきましたね。春の歌をたくさん歌いますよ♪♪みなさんのご参加をお待ちしています。

日 時: 3月31日(月)  
11:00~12:00  
場 所: 2階 多目的ホール  
※自由参加です。



### 【曲名】

- ① 春の小川
- ② 早春賦
- ③ おぼろ月夜
- ④ また逢う日まで
- ⑤ 花は咲く
- ⑥ 湯・友・遊 Uセンター音頭
- ⑦ Uセンターイメージソング  
「浦安の空の下」

## ビリヤード入門講座(初級編)

ビリヤードの正しいフォームや道具の使い方、ルールなどを基礎から学べるので、初めての方、ブランクのある方、運動が苦手な方でも安心して受講できます。この機会に基礎からプロに習ってみませんか？

日 時: 5月13日(火)、20日(火)、27日(火)  
6月3日(火)、10日(火) 全5回  
各日共13:30~15:30

場 所: 2階 娯楽室

定 員: 8名 ※初心者又は初めて入門講座初級編を受講する方が対象です。  
※申込多数の場合は抽選です。当落の結果は掲示で通知します。

講 師: 北本 洋氏 長太郎ビリヤード&ダーツ 行徳バイパス店

申 込: 4月11日(金)~22日(火)



暖かい日差しに誘われて外に出かけたくなる日が増えてきましたね。そして何か参加してみようという気持ちになった時、Uセンターでは様々な教室・講座をご用意しています。

一部をご紹介しますので、ご自分に合った教室・講座を見つけてみてはいかがでしょうか？

裏面の案内は令和7年3月19日(水)の時点のものです。今後日程、定員、参加方法などの変更がある場合がありますのでご了承ください。

詳細については、館内ポスター又はUセンターのHPをご覧ください。



Uセンターホームページはこちら  
URL: <https://ucenter.jp>



月曜日

スマホ入門講座 月1回程度

時間：10：00～11：30  
場所：2階 講座室1  
定員：8名  
参加方法：申込制 定員になり次第終了  
内容：毎回テーマに沿ったものを一斉に習います。  
講師：パソコムプラザ

スマホの広場相談会 月1回程度

時間：10：00～11：30の中で1人30分程度  
場所：2階 講座室1  
定員：なし  
参加方法：申込不要の自由参加 直接会場へ  
内容：個別相談  
講師：スマホの広場サークル

※スマホはiPhone、AndroidどちらでもOK。  
※金銭や契約に関するご質問には対応できません。  
※スマホはメーカーや携帯電話会社により操作手順やアプリが異なる為、この講座および相談会では解決できない場合があります。ご了承ください。

背骨ヨガ 第1・3週

時間：14：30～16：00  
場所：2階 多目的ホール  
定員：なし  
参加方法：申込不要の自由参加 直接会場へ  
内容：ヨガ  
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  
講師：野中 紀希先生  
※背骨ヨガはヨガマットを使用します。ヨガマットの貸出あり。

背骨チェアヨガ 第2・4週

時間：14：30～15：30  
場所：2階 多目的ホール  
定員：なし  
参加方法：申込不要の自由参加 直接会場へ  
内容：イスを使ったヨガ  
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  
講師：野中 紀希先生

ボディ・コンディショニング 5月から月1回程度

時間：13：00～14：00  
場所：1階 大広間  
定員：先着40名  
参加方法：申込制 定員になり次第終了  
内容：からだを動かして全身を整える  
講師：小川 政範先生

木曜日

火曜日

イスに座ってかんたんサーキット 第1週

時間：13：00～13：30  
場所：2階 多目的ホール  
定員：先着50名  
参加方法：申込制 定員になり次第終了  
内容：イスに座りながら行うサーキットトレーニング  
講師：柔道日本代表 トレーニング担当 小菅 亨先生

サーキットトレーニング 第1週

時間：13：45～14：15  
場所：2階 多目的ホール  
定員：先着50名  
参加方法：申込制 定員になり次第終了  
内容：サーキットトレーニング（筋力トレーニングの間に有酸素運動を行う）  
講師：柔道日本代表 トレーニング担当 小菅 亨先生

リボン結訪問看護ステーションによる介護予防プログラム第2週

時間：13：30～15：00  
場所：2階 多目的ホール  
定員：先着50名  
参加方法：申込制 定員になり次第終了  
内容：講話と予防の体操など  
講師：有限会社 総合リハビリ研究所 リボングループ 理学療法士、作業療法士、言語聴覚士など

かんたんカラダ作り（イスを使って筋トレ&ストレッチ）第3週

時間：14：00～15：00  
場所：2階 多目的ホール  
定員：先着50名  
参加方法：申込制 定員になり次第終了  
内容：イスに座りながら行う筋トレ、ストレッチ  
講師：リハビリデイサービス nagomi 施設長 綿谷 慎先生



# 金曜日

### エンジョイ♪筋トレ 月2回程度

時間：①14:35~15:10  
②15:20~15:55  
※時間入替制①と②の内容は同じ  
どちらか片方の参加

場所：2階 多目的ホール  
内容：ヨガマットを使った筋トレ  
参加方法：申込不要の自由参加 直接会場へ  
講師：吉得 慎太郎先生

### イスdeピラティス 月1回程度

時間：14:30~15:30  
場所：2階 多目的ホール  
定員：先着50名  
参加方法：申込制 定員になり次第終了  
内容：イスに座りながら行うピラティス  
講師：健康運動指導士 工藤 真先生

※イスに座って運動しますが、裸足か、すべりどめのある靴下で行います。

# 土曜日

### 美術講座

時間：13:00~15:00  
場所：2階 工芸室  
定員：講座ごとに異なる  
講座回数：講座ごとに異なる  
参加方法：申込制 定員を超えた場合は抽選  
内容：2025年度は絵画講座（初心者向けを含む）  
絵巻物・コラージュ などを開催する予定  
講師：尾田 いずみ先生

# 不定期

### お薬教室&いろいろ測定会 年3回程度

時間：13:30~15:00  
場所：1階 大広間  
定員：40名  
参加方法：申込制 定員になり次第終了  
内容：講話、個別相談、骨密度  
血管年齢・ヘモグロビン  
ベジチェック4種類の測定  
講師：一般社団法人 浦安市薬剤師会  
副会長 畑中 範子氏

### 明治安田生命保険相互会社による健康増進のための講座と測定会

講話 年2回程度  
測定会 年2回程度

### なつかしの昭和歌謡を知ろう！ 年6回程度

時間：13:30~14:30  
場所：1階 大広間  
定員：48名  
参加方法：申込制 定員になり次第終了  
内容：昭和30年代~50年代歌謡曲の歌い方を学びます。  
講師：八木 香先生

## 職員退職の挨拶

このたび、3月末日をもちまして退職することとなりました。Uセンターでは、令和4年(2022年)の4月から3年間お世話になりました。早く皆様のお顔と名前を覚え、お役に立てるようにと奮闘していた3年前が懐かしく思います。短い期間ではありましたが、孫のようにたくさんの方々から声をかけていただき、本当に毎日楽しく勤務させていただきました。

今後は、地元高知に戻ります。遠くからにはなりますが、皆様のご健康とご多幸をお祈りしております。どうぞお元気でお過ごしください！！

秋田 葉奈

