

令和7年6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	6	7	
休館日	書道 社交ダンス 社交ダンスフリー 背骨ヨガ スマホの広場相談会	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	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 交通安全講話 事前申込制	英会話 かんたんサーキット 事前申込制 サーキット 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	
	8	9	10	11	12	13	
	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	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 ひざの変形・痛みに 対する講話・体操 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 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 絵巻物 事前申込制
		15	16	17	18	19	20
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	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 お薬教室&測定会 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 イスdeピラティス 事前申込制	着付 フラダンス まんてんダンス チェアヨガ 絵巻物 事前申込制
	22	23	24	25	26	27	
	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	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 「食べる」を見直して 健康寿命をのばそう 事前申込制	英会話 オレンジ・ランブ 上映会 13:00~14:40	陶芸 はつらつ体操 健康体操 エンジョイ筋トレ 血管講座と測定会 事前申込制	着付 フラダンス ヨーガ 絵巻物 事前申込制
29		30					
休館日		レッツシング ボディ・コンディショニング 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

申込期間5/20（火）～6/19（木）までの行事 ～受付でお申込みください～

- ・ボディ・コンディショニング
6月10日（火）13:00~14:00
申込：5月13日（火）～定員になり次第終了
- ・司法書士に聞いてみよう！
6月13日（金）10:00~12:00
申込：5月15日（木）～定員になり次第終了
- ・ビリヤード入門講座
6月17日・24日・7月1日・8日・15日
（いずれも火曜日13:30~15:30）
申込：5月16日（金）～27日（火）
※応募多数時は抽選

- ・お薬教室&いろいろ測定会
6月18日（水）13:30~15:00
申込：5月20日（火）～定員になり次第終了
- ・スマホ入門講座【マップ編】
6月23日（月）10:00~11:30
申込：5月23日（金）～6月7日（土）
※応募多数時は抽選
- ・「食べる」をちょっと見直して健康寿命をのばそう！
6月25日（水）13:30~15:00
申込：5月23日（金）～定員になり次第終了
- ・からだのなかから元気にいきいき血管講座と測定会
6月27日（金）10:00~12:00
申込：5月27日（火）～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～

さわやかな風が気持ちのいい季節になりましたね。新しいメンバーになって初めてのLet's Sing ♪ 歌に合わせて体操もしますよ。みなさんのご参加をお待ちしています。

日時：5月29日(木)
10:30～11:30
(今回から時間が変更になりました。)
場所：2階 多目的ホール
※自由参加です。



新メンバーのさいちゃん



新メンバーのほりちゃん

【曲名】

- ① 朝はどこから
- ② みどりのそよかぜ
- ③ 春の唄
- ④ うさぎとかめ
- ⑤ 三百六十五歩のマーチ
- ⑥ 浜辺の歌
- ⑦ 湯・友・遊 Uセンター音頭
- ⑧ Uセンターイメージソング「浦安の空の下」

春の交通安全教室

交通安全の講話やビデオ上映を行います。参加された方には交通安全グッズをお渡しします。自由参加ですので、みなさん奮ってお集まりください。

日時：6月4日(水)
13:30～14:30
場所：1階 大広間



気温が高くなってきました。熱中症に気をつけましょう！
のどが渇いていなくても、こまめに水分・塩分を補給しましょう



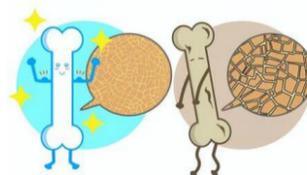
Uセンターなどの公共の施設も
ご利用ください。



お薬教室 & 骨密度他測定会

浦安市薬剤師会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：6月18日（水）13：30～15：00
場所：1階 大広間
定員：先着40名（申込制）
申込：5月20日（火）～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



新講座

「食べる」をちょっと見直して健康寿命をのばそう！
～めざせ「ピンピン・コロリ」～

がんや認知症を始めとする「生活習慣病」は、食生活等を見直すことで予防が可能であることが判っています。毎日の「食」への関心をもうちょっと深め、少しずつでも改善すれば、数年後の健康状態には必ず大きな違いがうまれてきます！健康生活の知恵を見つけてみませんか。どなたでもお気軽にご参加ください！

日時：6月25日（水）
13：30～15：00
場所：1階 大広間
定員：先着40名（申込制）
内容：●高齢者にとっての健康
●セルフ・メディケーションのススメ

●加齢と生活習慣病と「食」
●質疑応答

持ち物：筆記用具
申込：5月23日（金）～定員になり次第終了
講師：東京理科大学名誉教授 元薬学部長・薬学研究科長
理学博士 深井 文雄氏



からだのなかから元気にいきいき血管講座と測定会

「血管」が衰え傷つくことで、つまりや破れなどの要因となります。命にかかわる病気にならないよう、身体からのサインを見逃さず、元気にきれいに保つための講話と、※最終糖化産物（AGEs）測定会を行います。

※最終糖化産物とは、食事などで過剰に摂取した糖とヒトのカラダを主に構成しているタンパク質が結びつくことで体内に生成される老化物質のひとつで、加齢によって生成されるものです。

日時：6月27日（金）
10：00～12：00
場所：2階 講座室1・2
定員：先着40名（申込制）

内容：●わたしたちの身体と血管 ●心臓・脳の血管にかかわる病気
●命にかかわる病気を予防する ●最終糖化産物（AGEsエイジス）測定

持ち物：筆記用具
申込：5月27日（火）～定員になり次第終了
講師：明治安田生命保険相互会社浦安営業部
総務課長 石川 雅子氏





Uセンター長不定期コラム

こまめとのんびり散歩



5月を過ぎ季節は初夏に入り、暑い日が続いてきますね。季節のめぐりが早くなり、あっという間に夏になってしまいます。体が暑さに慣れないと体調を崩しやすくなりますので、皆さまご自愛ください。

さて、今日は認知症について少しお話をしたいと思います。日本は現在、世界に類を見ないほどの「超高齢社会」になっており、今後もさらに高齢化は進展していきます。日本の高齢化率は29.1%（令和5年現在）です。

そこで、認知症についても数字が出ており令和4年から5年にかけて実施された調査によれば、令和4年における65歳以上の認知症の高齢者数は443.2万人（有病率12.3%）、また、MCI（軽度認知障害/認知症の前段階にあたる状態）の高齢者数は558.5万人（有病率15.5%）と推計されています。

（令和6年版高齢社会白書より抜粋）



認知症は誰でも発症する可能性がありますし、認知症と診断されたからすぐに何にもできなくなるわけではありません。家族や地域で支えがあれば住み慣れた地域でその人らしく生活を続けることができます。まずは、認知症の発症や進行を遅らせることに着目すると、生活習慣病予防、適度な運動やバランスの取れた食事、人とのつながりなどを意識して生活することがポイントとして挙げられています。



「うらちゃんカフェ」

適度な運動や、人とつながれる場所として、Uセンターはうってつけだと思っております。介護予防の体操はもちろん、絵画等の各種講座など、運動や趣味で楽しんで通える場です。また、認知症カフェの「うらちゃんカフェ」も運営しています。認知症カフェとは、身近に通えるカフェのように認知症についての相談や参加者同士が交流し、お茶を飲んでサロンのように楽しく過ごす場所です。

普段、認知症について考えることが少ない方が多いと思います。これを機会に、少し認知症について考えていただくと嬉しいです。Uセンターでは、認知症サポーター養成講座や認知症予防講座などを行っています。認知症について理解を深める機会がありますので、是非ご参加ください。また、浦安市で発行している「認知症のことが気になったときに手にとる本」認知症ガイドブックがございます。Uセンターの図書コーナーにも置いてありますので、ぜひお手に取ってご覧ください。



図書コーナーにあります。