

令和7年7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 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 明治安田5種類測定会	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 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
		ビリヤード 事前申込制	楽しくエアロビクス 事前申込制			
6	7	8	9	10	11	12
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	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 東洋医学とあん摩 マッサージ指圧 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 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
		ビリヤード 事前申込制 ボディ・コンディショニング 事前申込制				
13	14	15	16	17	18	19
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 介護相談会	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 イスに座ってリズム体操 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 絵画初心者 事前申込制
		ビリヤード 事前申込制 有料老人ホーム 事前申込制				
20	21	22	23	24	25	26
休館日	休館日 (海の日)	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	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 熱中症予防講座 事前申込制	陶芸 茶道 はつらつ体操 健康体操	着付 フラダンス ヨーガ 絵画初心者 事前申込制
27	28	29	30	31		
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 スマホ講座 事前申込制	ヒトの足の不思議と 健康に役立つはなし 事前申込制	レッツシング 家の中の安全を 考えよう 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6/20（金）～7/19（土）までの行事 ・<u>有料老人ホームってどんな所？</u> 7月15日(火) 13：30～14：30 申込：6月16日(月)～定員になり次第終了 ・<u>初心者絵画講座</u> 7月19日(土)、26日(土)、8月2日(土) 13：00～15：00 申込：6月19日(木)～7月2日(水)※応募多数時は抽選 ・<u>イスに座ってリズム体操</u> 7月16日(水) 13：30～14：30 申込：6月20日(金)～定員になり次第終了 ・<u>スマホ入門講座【マップ編】</u> 7月28日(月) 10：00～11：30 申込：6月23日(月)～7月12日(土)※応募多数時は抽選 ・<u>司法書士にきいてみよう</u> 7月11日(金) 10：00～12：00 申込：6月13日(金)～定員になり次第終了 8月8日(金) 10：00～12：00 申込：7月11日(金)～定員になり次第終了	～受付でお申込みください～ ・<u>ヘルシーアップ講座～熱中症を予防するには～</u> 7月24日(木) 13：30～14：30 申込：6月24日(火)～定員になり次第終了 ・<u>ボディ・コンディショニング</u> 7月8日(火) 13：00～14：00 申込：6月16日(月)～定員になり次第終了 7月22日(火) 13：00～14：00 申込：7月8日(火)～定員になり次第終了 ・<u>フットケア講座</u> 8月15日(金) 13：00～14：30 申込：7月15日(火)～定員になり次第終了 ・<u>ビリヤード入門講座中級編</u> 8月19日、26、9月2日、9日、16日(火) 13：30～15：30 申込：7月18日(金)～29日(火)※応募多数時は抽選
--	---



令和7年(2025年)7月号

Uセンターだより

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。

「オレンジ・ランプ」上映会

実話をもとに描く、優しさに満ちた希望と再生の物語「オレンジ・ランプ」を上映します。自由参加ですので直接会場へお越しください。

出演：貫地谷しほり、和田正人、赤井英和、中尾ミエ他 (2023年6月公開)

～あらすじ～

妻・真央(貫地谷しほり)と二人の娘と暮らすカーディーラーの営業マン晃一(和田正人)が若年性アルツハイマー認知症と診断されるが、ある出会いをきっかけに変化が訪れ、夫婦をとりまく世界も変化する。

日時：6月26日(木)
13:00～14:40 (12:45開場)
場所：2階 多目的ホール



Let's sing ♪～ドレミの広場～

梅雨の季節になりましたね。気持ちは爽やかにLet's sing ♪で歌を歌って過ごしましょう♪

みなさんのご参加をお待ちしています。

日時：6月30日(月)
10:30～11:30
場所：2階 多目的ホール
※自由参加です。



【曲名】

- ①花の街
- ②山の音楽家
- ③高原列車は行く
- ④幸せなら手をたたこう
- ⑤黒ネコのタンゴ
- ⑥ほたるこい
- ⑦湯・友・遊 Uセンター音頭
- ⑧Uセンターイメージソング
「浦安の空の下」

まんてんダンス・チェアヨガ休講、振替のお知らせ

澁田有香先生の自由参加教室「まんてんダンス」と「チェアヨガ」

7月5日(土)は休講です。

7月は、19日(土)の1回、8月は2日(土)、16日(土)、30日(土)の3回行います。

ベジチェック®、血管年齢など5種類の測定会

センサーに手をかざしたり、乗せたりするだけで、野菜摂取量や血管年齢、AGEs（エイジス）等が簡単に測定できます。
ご参加いただいた方には測定結果シートを差し上げます。
たくさんの方のご参加をお待ちしております。

日 時：7月2日（水）
13：30～15：30
場 所：1階 大広間
内 容：●ベジチェック®測定
●血管年齢測定
●AGEs（エイジス）測定
●ヘモグロビンチェッカー
●骨ウェーブ測定

協 力：明治安田生命保険相互会社

※申込不要 上記時間内に直接会場にお越しください



イスdeピラティスが自由参加になります

※今まで申込制で開催していた「イスdeピラティス」ですが、
7月から申込不要の自由参加教室になります。直接会場へお越しください。

ピラティスは「自分自身で自分の身体をどのように扱うか」ということを、エクササイズを通して学んでいきます。今回は特に姿勢に関係してくる背骨に意識を向けて動きます。緩やかな動きを中心に進めていくので、どなたでも安心してご参加ください！

【今後の予定】

日 時：7月11日（金）、8月22日（金）、9月5日（金）

各日14：30～15：30

※今後の日程については、館内掲示、HPなどをご覧ください。

各日14：30～15：30

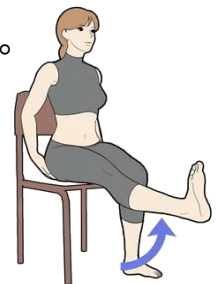
場 所：2階 多目的ホール

内 容：イスに座って行う運動

持ち物：動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル

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。



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。専門家に施設の違いや、おおよその額面、特徴等について写真を交えて分かりやすく教えてもらえます。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：7月15日（火）13：30～14：30

場 所：1階 大広間

定 員：先着40名（申込制）

持ち物：筆記用具

申 込：6月16日（月）～定員になり次第終了

講 師：ピタットハウスネットワーク（株）

サードライフ事業部 金坂 茂輝氏



ヘルシーアップ講座～熱中症を予防するには～

熱中症は条件により誰でもかかる危険性があります。正しい知識を知れば、普段から気をつけることで防ぐことができます。

暑さに負けない身体作りをめざして、楽しみながら学びましょう！

日 時：7月24日（木）
13：30～14：30
場 所：2階 多目的ホール
定 員：先着50名（申込制）
申 込：6月24日（火）～ 定員になり次第終了
講 師：浦安市健康増進課
保健師 吉田 萌笑氏・田中 仁季氏



初心者絵画講座

「絵心がない」「描けたらいいなと思うけど下手だから…」「描いてみたいと思ってはいるけれど、自信がない…」

超初心者で大募集！鉛筆の持ち方・動かし方から始めて、「絵の具体的な描き方」を手順を追って教えます。どなたでも「いい感じ！」の絵を完成させる、手法を体験してみませんか。

日 時：7月19日（土）、26日（土）、8月2日（土）
各日共13：00～15：00 全3回

場 所：2階 工芸室

定 員：11名（定員を超えた場合は抽選）

講 師：尾田 いずみ先生

申 込：6月19日（木）～7月2日（水）

持ち物：参加費180円 ※講座初回に集金します。

エプロン（汚れてもよい服装）、筆洗い（バケツまたはコップ）

鉛筆、消しゴム、雑巾

※絵の具、筆、梅皿（パレット）は貸出あり。



Uセンター館内で靴の履き間違いが多く発生しています。



黒色、紺色などのスニーカーは、大勢の方が履いているので取り違いなどがあってもなかなか出てこない場合があります。

- 靴を履くときに自分の靴かどうかを確認する
- 自分の靴に自分のものとわかる印、リボン、洗濯バサミなどをつける
- 自分の靴を袋に入れて持ち歩く
- 靴に名前を書く

など、ご自身で対策をお願いいたします。

