

令和7年8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
					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 初心者絵画 事前申込制
3	4	5	6	7	8	9
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 明海大吹奏楽部 演奏会	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 自分の姿勢を再チェック 事前申込制	英会話 かんたんサーキット 事前申込制 サーキットトレーニング 事前申込制	書道 陶芸 茶道 はつらつ体操 健康体操 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 絵画 事前申込制
10	11	12	13	14	15	16
休館日	休館日 (山の日)	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 筋力チェックと 筋力トレーニング 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 フットケア 事前申込制	着付 フラダンス まんてんダンス チェアヨガ 絵画 事前申込制
17	18	19	20	21	22	23
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 ビリヤード中級 事前申込制 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 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 イスdeピラティス	着付 フラダンス ヨーガ 絵画 事前申込制
24	25	26	27	28	29	30
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	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 ビリヤード中級 事前申込制 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 こころとモノの整理術 事前申込制	茶道 レッツシング ゆうゆう元気塾 事前申込制	まんてんダンス チェアヨガ 東海大学付属 浦安高校演奏会 絵画 事前申込制
31						
休館日						

※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

申込期間 7/22(火)～8/19 (火) までの行事 ～受付でお申込みください～

- ・絵画講座
8月9、16、23、30、9月6、13、20日
各日共土曜13：00～15：00
申込：7月14日（月）～28日（月）
※応募多数時は抽選

・なつかしの昭和歌謡を知ろう！
8月19日（火）13：30～14：30
申込：7月18日（金）～定員になり次第終了

・ボディ・コンディショニング
8月26日（火）13：00～14：00
申込：7月22日（火）～定員になり次第終了
- ・イスに座ってリズム体操
8月20日（水）13：30～14：30
申込：7月23日（水）～定員になり次第終了

・ゆうゆう元気塾
8月29日（金）13：30～15：00
申込：8月1日（金）※定員になり次第終了

・司法書士に聞いてみよう
9月6日（土）10：00～12：00
申込：8月6日（水）～定員になり次第終了

・生活を豊かにするこころとモノの整理術
8月28日（木）13：00～15：00
申込：7月28日（月）～定員になり次第終了



令和7年(2025年)8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。

ビリヤード講座中級編

今年度から、Uセンターのビリヤード入門講座が初級編を受講していない方でも申込み可能になりました。さらにステップアップを目指してみませんか？

日 時：8月19日、26日、9月2日、9日、16日の全5回

各日共火曜13：30～15：30

場 所：2階 娯楽室

定 員：8名 ※定員を超えた場合は抽選です。
当落の結果は掲示でお知らせします。

講 師：北本 洋先生 長太郎ビリヤード&ダーツ 行徳バイパス店

申 込：7月18日(金)～29日(火)

※次回の中級編は2月頃開催を予定しています。



なつかしの昭和歌謡を知ろう！

昭和30年～50年代の歌謡曲を中心に、歌詞の意味や歌うポイントを学びます。プロの講師に習って腕を磨いてみませんか？今回は夏の歌特集です！

日 時：8月19日(火) 13：30～14：30

場 所：1階 大広間

定 員：先着48名(申込制)

内 容：昭和30年～50年代歌謡曲の
歌い方を学びます

申 込：7月18日(金)～定員になり次第終了

講 師：八木 香先生



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ことができます。生前整理の方法や効果を5,000以上の現場に携わった整理人が教えてくれます。

日 時：8月28日(木)

13：00～15：00

場 所：2階 多目的ホール

定 員：先着60名(申込制)

内 容：生前整理の方法

持ち物：筆記用具

申 込：7月28日(月)～定員になり次第終了

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



ゆうゆう元気塾～からだ測定①～

「専門職と一緒に始める、元気であるための取り組み」として、今年度もゆうゆう元気塾を開催します。1回ごとの募集になりますので、興味のある講座のどの回からの参加でも可能です。Uセンター使用券のある方は館内受付で申込、使用券のない方は電話で申込です。

日 時：8月29日（金）
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
申 込：8月1日（金）～定員になり次第終了
講 師：SBC東京医療大学 健康科学部理学療法学科
兎澤 良輔先生



Uセンターでは、この夏にいくつか演奏会をご用意しています。
館内で涼みながら大学生、高校生の演奏をお楽しみください。
※申込は不要です。直接会場へお越しください。



浦安ユースオーケストラ 演奏会

日 時：7月31日（木）
11：00～12：00
場 所：2階 多目的ホール
曲 目：浜辺の歌
よろこびの歌 他



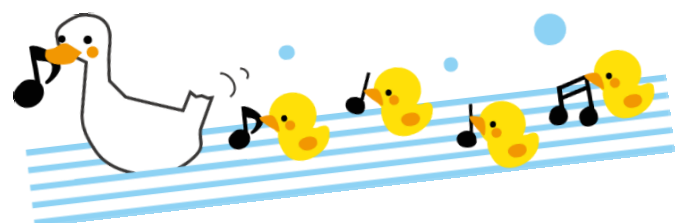
明海大学吹奏楽部 演奏会

日 時：8月5日（火）
13：30～14：00
場 所：1階 大広間
曲 目：ヤングマン-YMCA-
上を向いて歩こう 他



東海大学付属浦安高等学校 吹奏楽部 演奏会

日 時：8月30日（土）
13：30～14：15
場 所：2階 多目的ホール
曲 目：およげたいやき君
黒猫のタンゴ 他



あなたは大丈夫？ シニアの虫歯

シニアが特になりやすい虫歯があることをご存じですか？その虫歯になってしまうと、歯の根元が黒く変色したり、入れ歯のバネをかけている歯が折れたり、差し歯や歯にかぶせてあるものが突然はずれてしまったりします。シニア特有の虫歯を防ぐために、どうすればよいのかをお話します。

★ シニアが気をつけたい虫歯は、この2つ！

1 歯の根にできる虫歯（根面う蝕）

露出した歯の根の部分にできる虫歯。
エナメル質に覆われていない歯根表面は、
柔らかいため溶けやすく、虫歯の進行ス
ピードが速い。

2

再発した虫歯（二次う蝕）

以前に治療した詰め物の隙間から再びで
きる虫歯。症状がないまま歯の奥深くに進
行しやすく、気がついた時には大きな虫歯
になっていることも。

★ シニアの虫歯を予防するために

- ① 丁寧な歯みがきを 強すぎる力でゴシゴシ磨いていると、刺激で歯ぐきがだ
心掛けましょう んだん後退します。
また、歯周病が進行すると歯ぐきが下がってしまいます。

② 唾液を出しましょう

唾液には、汚れや菌を洗い流す作用や、菌に対抗する作用があります。
年齢やお薬の影響で唾液の量が少なくなると、虫歯になるリスクが増えます。
唾液腺マッサージで唾液を出しましょう！



耳下腺マッサージ



頬（耳の前あた
り）に指を4本あて、
円を描くようにマッ
サージする

顎下腺マッサージ



あごの内側のくぼ
み部分を4本の
指先で突き上げ
るように刺激する

舌下腺マッサージ



両手の親指を顎
の真下にあて、舌
を突き上げるよう
にゆっくり押す

③ フッ化物配合の歯みがき剤を使って、歯を強くしましょう

フッ素の効果

- ☆ 歯の表面を硬く強くする
- ☆ 歯の修復を早める（再石灰化）
- ☆ 虫歯菌の活動を抑える

フッ素をなるべく口の中に残すために

- ・じっくり時間をかけて磨きましょう
- ・すすぎは少しの水で1回程度に



④ 定期的に歯科検診を受けましょう

虫歯になっていても自分では気がつかないことがあります。症状がなくても定
期的に歯医者さんでチェックを受け、早めに治療するように心がけましょう。