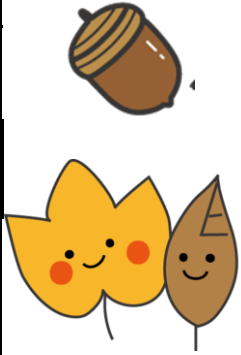


令和7年10月（2025年）Uセンター予定表

教室・講座
行事など

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			生け花 太極拳 スポーツ民踊 はつらつ体操 明治安田測定会 楽しくエアロビクス 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 エンジョイ筋トレ ハロウィン写真撮影会 9：30～10：30	着付 フラダンス まんてんダンス チェアヨガ 絵画デッサン 事前申込制 元気アップ教室 事前申込制
5	6	7	8	9	10	11
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 ハロウィン写真撮影会 13：30～14：30	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 お薬教室&測定会 事前申込制	英会話 バランスチェック とふらつき予防体操 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 絵画デッサン 事前申込制 元気アップ教室 事前申込制
12	13	14	15	16	17	18
休館日	休館日 (スポーツの日)	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	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 たたみdeRUNランらん 事前申込制	英会話 ゆうゆう元気塾 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 フットケア講座 事前申込制	着付 フラダンス まんてんダンス チェアヨガ 絵画デッサン 事前申込制 元気アップ教室 事前申込制
19	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 なつかしの昭和歌謡を知ろう 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 SBCヨガ 事前申込制 レディース麻雀体験会 事前申込制	英会話	陶芸 茶道 はつらつ体操 健康体操 日帰りバスハイク	着付 フラダンス ヨーガ 絵画デッサン 事前申込制 元気アップ教室 事前申込制
26	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	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	イスに座って リズム体操 事前申込制 浦安市消防音楽隊 演奏会	レッツシング そうだったのか「がん」 事前申込制	陶芸 茶道 ZUMBAズンバ 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

カラオケの時間が
9/19(金)より
30分早くなりました。

カラオケ（1階大広間） 月・金 13：00～15：45
（受付・抽選12：30～12：50）
健康麻雀（2階講座室4）月・木・土 9：00～15：30

申込期間9/22（月）～10/18（土）までの行事 ※全てのイベントではなく一部を掲載しています。
詳しくは館内掲示版又はHPをご覧ください。

- フットケア講座
10月17日（金）13：00～14：30
申込：9月17日（水）～定員になり次第終了
 - なつかしの昭和歌謡を知ろう！
10月21日（火）13：30～14：30
申込：9月22日（月）～定員になり次第終了
- ズンバ
10月31日（金）10：30～11：30
申込：9月30日（火）～定員になり次第終了
 - そうだったのか「がん」
10月30日（木）13：30～15：00
申込：9月30日（火）～定員になり次第終了



令和 7年(2025年)10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。



Uセンター祭り2025



開催日時：9月27日（土）10：00～15：00

Uセンター祭りの開催時は、どなたでもご来館いただけます。Uセンター開館時間、お風呂カフェテラスゆうは通常通りです。

なお、駐車場は利用できませんのであらかじめご了承ください。（お風呂・機能回復室・送迎バスは、使用券をお持ちの方のみ利用できます。）

新講座が始まりました。音楽に合わせて楽しみながら体を動かす講座です。講師はルネサンスインストラクター／パーソナルトレーナーの本島 真里先生です。いずれの講座も不定期開催の申込制講座です。（R7. 9/22時点）詳しくは館内掲示ポスター、HP等をご覧になりお申込みください。

イスに座ってリズム体操

運動強度★～★★★★

イスに座ってストレッチを行います。負荷を自分で調整できます。

日 時：10月29日（水）
13：35～14：35

場 所：1階 大広間
定 員：先着45名（申込制）
持ち物：動きやすい服装、汗ふきタオル
運動中に飲む飲み物
申 込：9月24日（水）～
定員になり次第終了

たたみ de RUN♪ラン♪らん♪

運動強度★～★★★★

「何歳になっても自分の力で歩き続けるために」をテーマに、足踏みなどの有酸素運動とスクワットなどの筋トレを中心に行います。特に脚、お尻の筋力を養います。イスに座る、立って行うのはご自分で調整できます。

日 時：10月15日（水）
13：35～14：35

場 所：1階 大広間
定 員：先着40名（申込制）
持ち物：動きやすい服装、汗ふきタオル
運動中に飲む飲み物
申 込：9月17日（水）～
定員になり次第終了

ズンバ

運動強度★～★★★★

見よう見まねで踊るダンスエクササイズです。イスに座らず立って踊ります。動きやすい、かかとのある脱げない靴を履いて行います。

日 時：10月31日（金）
10：30～11：30
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、汗ふきタオル
運動中に飲む飲み物、動きやすいかかとのある脱げない靴
申 込：9月30日（火）～
定員になり次第終了



10月中に2回測定会を行います。10月1日（水）は申込み不要で10月8日（水）は申込みが必要です。ご都合のよい日にご参加ください。

ベジチェック®、血管年齢など 5種類の測定会

申込不要

日 時：10月1日（水）
13：30～15：30
※入場は15：00まで
場 所：1階 大広間
申 込：不要 直接会場に
お越しください。
内 容：ベジチェック®
血管年齢
AGEs（エイジス）
ヘモグロビン
骨ウェーブの5種類
協 力：明治安田生命保険相互会社



お薬教室 & いろいろ測定会

申込制

日 時：10月8日（水）
13：30～15：00
場 所：1階 大広間
定 員：先着40名（申込制）
申 込：9月9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
・薬剤師との個別相談
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



ハロウィン写真撮影会

ハロウィンの不思議な写真を撮ってみませんか？
ぜひご参加ください。



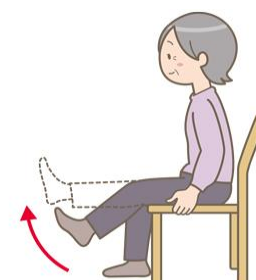
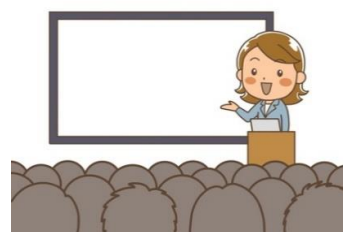
日 時：①10月3日（金）
9：30～10：30
②10月6日（月）
13：30～14：30
場 所：受付前



ゆうゆう元気塾

介護予防講座「ゆうゆう元気塾」第3回は「フレイルの予防」です。
講話と、予防する筋トレ体操を行います。今回からでもご参加できますので、ぜひご参加ください。

日 時：10月16日（木）
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：フレイルについての講話、筋トレ体操
持ち物：動きやすい服装、飲み物、筆記用具、汗ふきタオル、
ゆうゆう元気塾ファイル（お持ちの方は当日ご持参ください。
初参加の方は当日お配りします。）
講 師：浦安市高齢者包括支援課 保健師 飯盛 未来先生
リハビリデイサービスnagomi 施設長 綿谷 慎先生
申 込：9月16日（火）～定員になり次第終了



新イベント

レディース麻雀「初心者限定」体験会

女性のみなさんお待たせしました！初心者限定の1日体験会を行います。
やってみたいけどできる方に混ざるのは怖い、一から麻雀を教わりたい、
覚えたい方大歓迎です。麻雀のプロに教えてもらえます。お気軽にご参加ください。

日 時：10月22日（水）
13：30～15：30

場 所：2階 講座室4

定 員：12名（申込制）

持ち物：筆記用具、水分補給の飲み物

申 込：9月22日（月）～30日（火）※応募多数時は抽選

講 師：日本プロ麻雀連盟 寺本 将彦先生



浦安市消防音楽隊ふれあいコンサート

浦安市消防音楽隊のコンサートを開催いたします。演奏以外にちょっとした演出もありますので、当日楽しみにしてください。
申込み不要の当日参加です。直接会場にお越しください。

日 時：10月29日（水）
10：30～11：10

場 所：2階 多目的ホール

曲 目：川の流れのように

浦安市民の歌

演歌メドレー他



そうだったのか「がん」～「がん」を知って、「がん」を予防～

「がん」は日本人の病気による死因の第1位で、加齢とともに急増することから、高齢者にはとても心配な病気です。しかしがんの多くは、主に「食」を始めとした生活習慣を改善することで予防できることも判っています。毎日の「食」にもう少し関心を持ち、続けられる無理のない見直しをすることで、がんの不安が少ない日々を送っていきましょう。

日 時：10月30日（木）
13：30～15：00

場 所：2階 多目的ホール

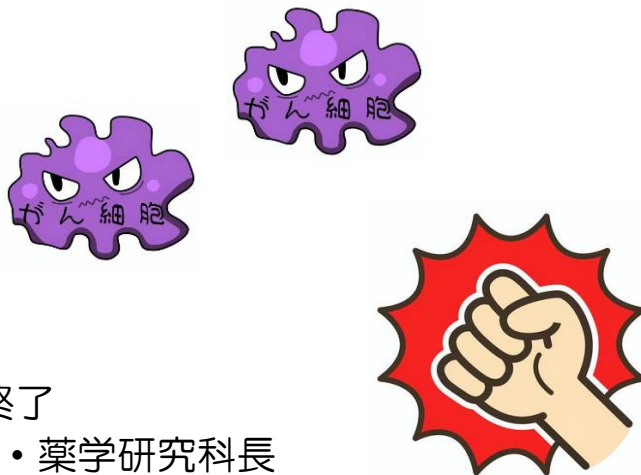
定 員：先着60名（申込制）

内 容：がんについての講話

持ち物：筆記用具

申 込：9月30日（火）～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 文雄先生



～社会福祉法人 浦安市社会福祉協議会からのお知らせ～

赤い羽根共同募金にご協力ください

Uセンター館内で設置した募金箱に、ご協力をお願いいたします。
館内受付で500円以上の募金をしていただいた方へ、
オリジナルピンバッジを差し上げます。

期間：令和7年10月1日（水）～令和8年3月31日（火）

