

令和7年11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
休館日						1
						着付 フラダンス まんてんダンス チェアヨガ
						デッサン 事前申込制
						元気アップ 事前申込制
2	3	4	5	6	7	8
休館日	休館日 (文化の日)	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	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 脳トレ×運動 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	着付 フラダンス ヨーガ
						デッサン 事前申込制
						元気アップ 事前申込制
9	10	11	12	13	14	15
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 ボディコンディショニング	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 レディース麻雀体験会 事前申込制	英会話 MCI 予防 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 元気アップ 事前申込制
16	17	18	19	20	21	22
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 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 リズム体操 デジタルスマホ 事前申込制	英会話 かんたんからだ作り 事前申込制 鍼灸体験会 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 ポップアップカード 事前申込制 司法書士に聞いてみよう 事前申込制 元気アップ 事前申込制
23	24	25	26	27	28	29
休館日	休館 (勤労感謝の日)	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 ビリヤード 事前申込制	太極拳 スポーツ民踊 はつらつ体操 たたみdeRUN ランらん 楽しくエアロビクス 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 エンジョイ筋トレ 知って備えるがん 事前申込制	着付 ポップアップカード 事前申込制 元気アップ 事前申込制 満足寿命を延ばそう 事前申込制
休館日						
30						

※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10/20（月）～11/19（水）までの行事 ※一部を掲載しています。

詳しくは掲示版又はHPをご覧ください。

- ・レディース麻雀「初心者限定」体験会
11/12（水）、11/26（水）、12/10（水）
13：30～15：30
申込：10月7日（火）～10月22日（水）
※応募多数時は抽選
- ・ポップアップカードを作ろう
11月22日（土）・11月29日（土）全2回
13：00～15：00
申込：10月22日（水）～定員になり次第終了

- ・デジタル活用支援推進事業「スマホ講習会」
①10月20日（月）②10月31日（金）
③11月19日（水）いずれか1日 10：00～12：00
申込：10月6日（月）～定員になり次第終了
- ・満足寿命を延ばそう
11月29日（土）14：00～15：30
申込：10月29日（水）～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。

RUN伴うらやす2025

認知症の人や家族、医療福祉関係者と地域住民が一緒になってタスキをつなぎ、認知症について知るきっかけを作るイベント「RUN伴」が開催されます。

Uセンターチームは、スタート地点の浦安公園からUセンターまで歩いて次のチームにタスキをつなぎます。スタートとゴール地点の浦安公園では各種出店ブース、ステージのイベントもあります。今年はUセンターで活動している「ゆかた会」のみなさんが盆踊りを披露します。飛び入り参加も大歓迎です。

日 時：11月1日(土) 10:00~15:00

場 所：浦安公園

10:00~ 開会式 販売ブース販売開始

10:30~ ランナースタート

11:00~ 盆踊りスタート



ゆうゆう元気塾

介護予防講座「ゆうゆう元気塾」第4回テーマは「お口とからだ」です。フレイル予防の口腔体操と、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：11月6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：口腔体操と筋トレ体操

持ち物：動きやすい服装、飲み物、筆記用具

汗拭きタオル、ゆうゆう元気塾ファイル

※今年度のゆうゆう元気塾ファイルをお持ちの方は当日ご持参ください。

申 込：10月15日(水)~定員になり次第終了

講 師：浦安市高齢者包括支援課 歯科衛生士 中島 えみ子先生
柔道日本代表トレーニング担当 小菅 亨先生



はり治療無料体験会

(社)千葉県鍼灸師会の方々によるはり施術の体験会を行います。
この機会にいかがでしょうか？

日 時：11月20日(木) 13:00~15:00

場 所：2階 講座室3

定 員：先着男性8名、女性16名(申込制)

申 込：10月20日(月)~定員になり次第終了

主 催：社団法人 千葉県鍼灸師会



特別講座

満足寿命を延ばそう！

～動く・食べる・生きるを医学的視点から考える～

私たちが目指すのは「長生き」や「健康」だけではなく、「満足」して生きること。リハビリテーションとケアの専門病院として、動く力・食べる力・生きる意欲を保つ秘訣を、医学的視点からわかりやすく紹介します。

講師は、浦安市内の回復期リハビリテーション病院であるタムス浦安病院 院長代行の竹内正人先生です。Uセンターでは初めて講座を行っていただける貴重な機会ですので、奮ってご参加ください。

日 時：11月29日（土）14：00～15：30
場 所：2階 多目的ホール
定 員：先着60名（申込制）
内 容：動く力・食べる力・生きる意欲を保つ秘訣の紹介
申 込：10月29日（水）～定員になり次第終了
講 師：・医療法人社団城東桐和会 タムス浦安病院
院長代行 リハビリテーション部長
・浦安リハビリテーション教育センター
特任教授 竹内 正人先生



「イスに座ってリズム体操」、「たたみ de RUN♪ラン♪らん♪」
「ボディ・コンディショニング」が11月から自由参加になります。

※大広間で開催していた申込制の3講座が、11月から申込不要の自由参加教室になります。定員は先着49名です、直接会場へお越しください。

【今後の予定】

「イスに座ってリズム体操」

日 時：11月19日（水）、12月3日（水）、12月17日（水）
各日13：35～14：35
※来年の日程については、館内掲示、HPなどをご覧ください。

場 所：1階 大広間

持ち物：動きやすい服装、汗拭きタオル、運動中に飲む飲み物

「たたみ de RUN♪ラン♪らん♪」

日 時：11月12日（水）、11月26日（水）、12月10日（水）、12月24日（水）
各日13：35～14：35
※来年の日程については、館内掲示、HPなどをご覧ください。

場 所：1階 大広間

持ち物：動きやすい服装、汗拭きタオル、運動中に飲む飲み物

「ボディ・コンディショニング」

日 時：11月11日（火）、11月25日（火）、12月9日（火）、12月23日（火）
各日13：00～14：00
※来年の日程については、館内掲示、HPなどをご覧ください。

場 所：1階 大広間

持ち物：動きやすい服装、汗拭きタオル、運動中に飲む飲み物

浦安市高齢者包括支援課による
コラムです。今回は理学療法士の
先生の回です。参考にしてみても
いかがですか？

ゆうゆう元気塾コラムー運動編ー

バランスと姿勢がよくなる股関節運動

「股関節の柔らかさ」+「筋力の向上」で、からだの安定につながります。

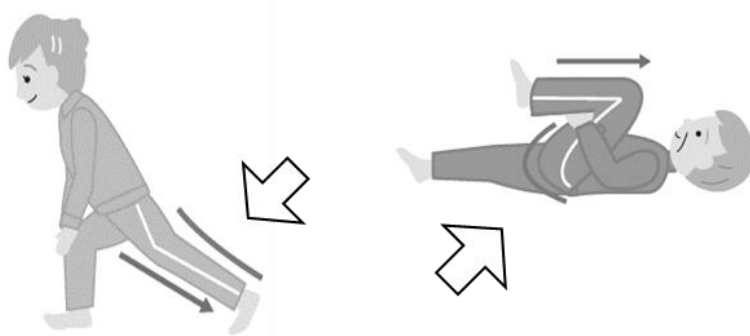
《 股関節の前にある筋肉 》

股関節の前にある太い筋肉が
ちぢむと姿勢が前かがみになります。
ストレッチをすると姿勢がよくなり、
歩幅も大きくなります。

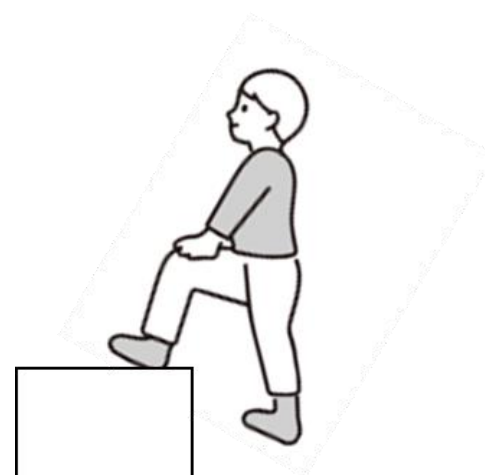


《 股関節の後ろにある筋肉 》

腰が反らないようにお尻や足の裏面が
伸びるようストレッチしましょう。



👉 ポイント 👈
腰を痛めないよう
お腹に軽く力を入
れましょう！



これから寒い季節になりますが、
ストレッチや運動をするとからだの
内側からポカポカと温まり、
動きやすくケガも減ります！

椅子の上へ片足を
のせておろす運動は
筋力強化にオススメ！