

令和7年12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 |
| 休館日 | 書道 社交ダンス 社交ダンスフリー 背骨ヨガ スマホ相談会 クリスマス写真撮影会 9:30~10:30 | 陶芸 民謡 フラダンスフリー お尻の体操 うらちゃんカフェ ピリヤード 事前申込制 | 生け花 太極拳 スポーツ民踊 はつらつ体操 リズム体操 楽しくエアロビクス 事前申込制 | 英会話 | 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 チエアヨガ 元気アップ 事前申込制 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 休館日 | 書道 社交ダンス 着付 社交ダンスフリー 背骨チエアヨガ スマホ講習会 事前申込制 | 陶芸 民謡 フラダンスフリー お尻の体操 ボディ・コン うらちゃんカフェ ピリヤード 事前申込制 | 太極拳 スポーツ民踊 はつらつ体操 RUNランラン 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 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 ポチ袋を作る 事前申込制 元気アップ 事前申込制 |
| 14 | 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 スマホ講習会 事前申込制 | 陶芸 民謡 フラダンスフリー お尻の体操 うらちゃんカフェ ピリヤード 事前申込制 ひざ痛① 事前申込制 | 生け花 太極拳 スポーツ民踊 はつらつ体操 リズム体操 楽しくエアロビクス 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 まんてんダンス チエアヨガ 色紙に描こう 事前申込制 元気アップ 事前申込制 司法書士に聞いてみよう 事前申込制 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 休館日 | 書道 社交ダンス 社交ダンスフリー 背骨チエアヨガ スマホ講座 事前申込制 フットケア講座 事前申込制 | 陶芸 民謡 フラダンスフリー お尻の体操 うらちゃんカフェ ボディ・コン | 太極拳 スポーツ民踊 はつらつ体操 RUNランラン ズンバ 事前申込制 楽しくエアロビクス 事前申込制 レディース麻雀 事前申込制 浦安ユースオーケストラ | 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 洋一郎・ハ木香 ジョイントコンサート | 陶芸 茶道 はつらつ体操 健康体操 エンジョイ筋トレ | 休館日  |
| 28 | 29 | 30 | 31 | Uセンター12月27日(土)～ 令和8年1月4日(日)まで休館です。 年始は、1月5日(月)～ 開館いたします。 | | |
| 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11/20(木)～12/20(土)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。

・ポチ袋を作ってみよう

12月13日(土) 13:00～15:00

申込：11月12日(水)～定員になり次第終了
参加費あり

・司法書士に聞いてみよう

12月20日(土) 10:00～12:00

申込：11月20日(木)～定員になり次第終了

・フットケア講座

12月22日(月) 13:00～14:30

申込：11月22日(土)～定員になり次第終了

・レディース麻雀1・3週 1月7日～3月18日

2・4週12月24日～3月25日

いずれも(水)13:30～15:30 全6回

申込：11月20日(木)～12月2日(火)

※定員を超えた場合は抽選

・新春に飾る絵を色紙に描こう

12月20日(土) 13:00～15:00

申込：11月25日(火)～定員になり次第終了

参加費あり



令和7年(2025年)12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>

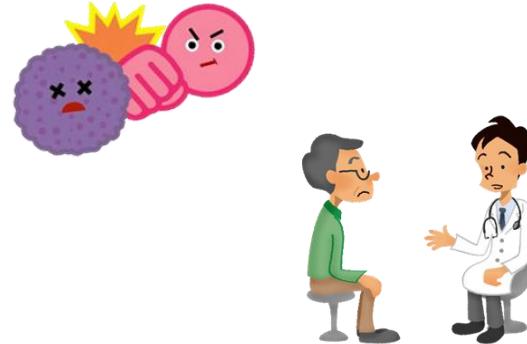


※Uセンターは、高齢者の皆様が、いつまでも健康で生きがいのある生活を営むことができるよう「心と身体の健康づくり」を目的として設置された、老人福祉施設です。愛称の「Uセンター」は、一般募集しつけられた名称で、浦安市の頭文字の「U」・お風呂の湯の「U」・友人の友の「U」・遊ぶの遊の「U」の意です。

知って備える！もしものときのがん講座

以前は「不治の病」といわれたがん。現在は通院しながら仕事をしているなど、「ともに生きる」病気となりつつあります。がんの基礎知識から治療方法、かかる費用など、がんにまつわるさまざまのことについてご紹介します。

日 時: 11月28日 (金)
10:00~11:30
場 所: 2階 講座室1・2
定 員: 先着40名 (申込制)
内 容: がんについての講話
持ち物: 筆記用具
申 込: 10月28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 雅子先生



江戸川大学弦楽部演奏会

大学生の弦楽部のみなさんによる演奏会を行います。申込みは不要ですので、当日直接会場にお越しください。

日 時: 11月29日 (土)
11:00~12:00
場 所: 2階 多目的ホール
曲 目: ドラゴンクエスト～序曲
主よ人の望みの喜びよ
海の見える街
やさしさに包まれたなら 他



新講座

レディース麻雀短期講座

女性限定の初心者向け短期講座を開講します。全6回で1・3週クラスと2・4週クラスの2講座あります。どちらか1講座のお申込みです。麻雀を一緒に楽しく学んでみませんか？みなさんのご参加をお待ちしております。

1・3週
クラス

日 時: 1月7日(水)、21日(水)、2月4日(水)、
18日(水)、3月4日(水)、18日(水)
13:30~15:30
場 所: 2階 講座室4
定 員: 12名 (申込制)
講 師: 日本プロ麻雀連盟所属認定講師 山田 樹先生



2・4週
クラス

日 時: 12月24日(水)、1月14日(水)、28日(水)、
2月25日(水)、3月11日(水)、25日(水)
13:30~15:30
場 所: 2階 講座室4
定 員: 12名 (申込制)
講 師: 日本プロ麻雀連盟所属認定講師 寺本 将彦先生



2講座同時募集

申込: 11月20日 (木) ~12月2日 (火) ※定員を超えた場合は抽選

クリスマス写真撮影会



クリスマスの不思議な写真を
撮ってみませんか？



日 時：1回目 12月1日（月）
9:30～10:30
2回目 12月3日（水）
13:30～14:30
場 所：受付前

※撮った写真は館内に飾させていただき、12月24日（水）以降に
プレゼントいたします。

ゆうゆう元気塾

介護予防講座「ゆうゆう元気塾」第5回のテーマは「からだの動かし方」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：12月11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 作業療法士 塚原 麻梨子先生
リボン結訪問看護ステーション 理学療法士 原 泰裕先生
申 込：11月15日（土）～定員になり次第終了

ポチ袋を作つてみよう

型紙に合わせて紙を切ったり、折ったり、絵を描いたり色付けをして、ポチ袋を作ります。普段使いに、お正月のお年玉に、いろいろな使い方で、自分だけのポチ袋を活用してみませんか。どなたでもお気軽にご参加ください。



日 時：12月13日（土）
13:00～15:00
場 所：2階 工芸室
定 員：先着11名（申込制）
持ち物：参加費100円 ※講座当日に集金します
講 師：尾田 いづみ先生
申 込：11月12日（水）～定員になり次第終了



フットケア講座

フットケアについて近年では専門外来ができるほど身体の不調と足の関係について注目されています。

前回のテーマは、「糖尿病と下肢循環障害とフットケアの関係」についてでした。今回は、前回のおさらいもした後にご自身に合う正しい靴の選び方のポイントや、履き方などを学びます。

日 時：12月22日（月）
13:00～14:30

場 所：2階 講座室1

定 員：先着20名（申込制）

内 容：靴の履き方や選び方、インソールについて

持ち物：普段履いている靴、あれば紐のある靴

講 師：フットケアリスト 福祉用具専門相談員
村本 美代子先生

申 込：11月22日（土）～定員になり次第終了



クリスマスはUセンターで
音楽イベントに参加しませんか？
申込不要です、直接会場へお越しください。



Merry Christmas!

浦安ユースオーケストラ
クリスマスコンサート

洋一郎・ハ木香
ジョイントコンサート

日 時：12月24日（水）
11:00～12:00
場 所：1階 大広間

日 時：12月25日（木）
13:30～14:30
場 所：1階 大広間

※センター長も出演します！

