

令和8年1月（2026年）Uセンター予定表

教室・講座
行事など

日	月	火	水	木	金	土
<div></div>				年明けは令和8年1月5日（月）から開館します。 一年間ご利用いただきありがとうございました。 <div>Uセンター職員一同</div>		
				1	2	3
				元旦	休館日	
4	5	6	7	8	9	10
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	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 レディース麻雀 事前申込制 スマホ講習会応用 事前申込制 サーキット、かんたん 事前申込制	英会話 外反母趾・扁平足予防 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 初心者絵画 事前申込制 司法書士に聞いてみよう 事前申込制
11	12	13	14	15	16	17
休館日	休館日 （成人の日）	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 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 リズム体操 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	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 スマホ講習会 事前申込制	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 カレンダー配布 囲碁・将棋中止
18	19	20	21	22	23	24
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 膝痛予防② 事前申込制	生け花 太極拳 スポーツ民踊 はつらつ体操 RUN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 事前申込制	英会話 上映会オレンジランプ	書道 陶芸 茶道 はつらつ体操 健康体操 スマホ講習会応用 事前申込制	着付 フラダンス ヨーガ 初心者絵画 事前申込制
25	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 介護相談会 10：00～12：00	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 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 リズム体操 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	サークル 発表会 準備日	陶芸 サークル 発表会 カラオケ中止	サークル 発表会

※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12/22（月）～1/ 19（月）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。

- ・ビリヤード入門講座（初級編）
1月13日、20、27、2月3日、10日（火）
13：30～15：30
申込：12月12日（金）～23日（火）
※応募多数時は抽選
- ・スマホ入門講座（LINE編）
1月26日（月）10：00～11：30
申込：12月20日（土）～1月10日（土）
※応募多数時は抽選

- ・絵画講座
2月14日（土）、21日（土）、
28日（土）、3月7日（土）全4回 13：00～15：00
申込：1月6日（火）～1月20日（火）※応募多数時は抽選
- ・司法書士に聞いてみよう！
2月13日（金）10：00～12：00
申込：1月9日（金）～定員になり次第終了
- ・ゆうゆう元気塾
2月5日（木）13：30～15：00
申込：1月15日（木）～定員になり次第終了



令和8年(2026年)1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。

令和8年度申込制講座受講者募集

受講期間：令和8年4月～令和9年3月

募集・見学期間：令和8年1月13日（火）～

2月3日（火）15時まで

申込方法：募集期間中に配布する申込書に記入し、
「老人福祉センター（Uセンター）使用券」をお持ちの上、
必ずご本人が受付でお申込みください。
お申込みは1人1講座に限ります。
また、応募者が募集人数を越えた場合は、抽選になります。

開講日：4月上旬（予定）

講座名	実施週	曜日	時間	定員
書道	第1～第3	月	10:20～11:50	10名
		金		10名
		金	13:00～14:30	10名
社交ダンス	第1～第4	木	9:00～10:30	30名
民謡	第1～第4	火	11:00～12:00	20名
			13:00～14:00	20名
陶芸	第1～第4	火	10:20～12:20	11名
			13:00～15:00	11名
		金	10:20～12:20	11名
生け花（池坊）	第1・第3	水	10:30～12:00	10名
			13:00～14:30	10名
英会話	第1～第4	木	10:00～10:50	A：基礎 10名
			11:00～11:50	B：日常会話 10名
茶道（裏千家）	第1～第4	金	10:00～12:00	10名
着付	第1～第4	土	13:30～15:30	12名
フラダンス	第1～第4	土	13:00～14:30	60名

※社交ダンス講座が令和8年度から木曜日9:00～10:30に変更になります。

- ・講座の内容は、すべて初心者向けです。
- ・一度受講された方も申込みできます。
- ・複数の講座や同一講座の別曜日の受講申込みはできません。
- ・受講料は無料ですが、材料費などは実費負担となります。

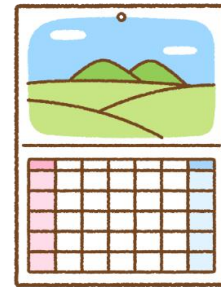
※上記のとおり実施する予定ですが、今度の状況により募集人数の変更、申込制講座の日程を延期・中断する場合があります。



カレンダー配布

2026（令和8）年のカレンダーを配布します。順次補充しますので、お好きな時間におこしください。当日は囲碁、将棋、オセロの使用はできませんので、ご了承ください。

日 時：1月17日（土）
9：00～16：00 ※なくなり次第、終了します
場 所：1階 娯楽コーナー



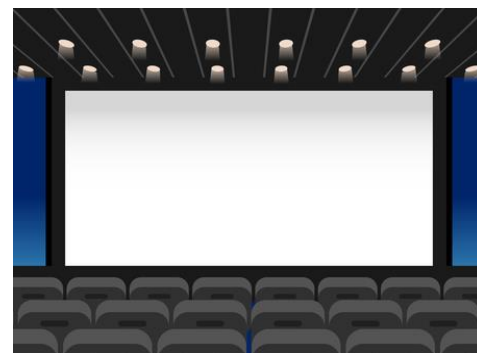
※カレンダーの数に限りがありますので、お一人様1点までに
限らせていただきます。

上映会「オレンジ・ランプ」

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：1月22日（木）
13：00～14：40 （12：45開場）
場 所：2階 多目的ホール



絵画講座

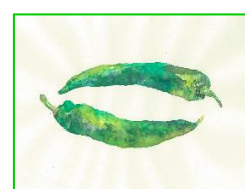
日本画用絵の具（顔彩）で、季節の風物を画用紙に描いていきます。プレゼントやインテリア等に活用してみませんか。

日 時：2月14日、21日、28日、3月7日 全4回
各日共 土曜日13：00～15：00
場 所：2階 工芸室
定 員：11名（定員を超えた場合は抽選）
持ち物：参加費250円 ※講座初回に集金します。



自分で描きたい物（モチーフ）
※写真、花、野菜など何でもよい
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。

申 込：1月6日（火）～1月20日（火）
講 師：尾田 いずみ先生



サークル作品展示会・活動発表会

1月30日（金）～31日（土）に「Uセンターサークル作品展示会・活動発表会」が開催されます。各サークルのみなさんが日頃の活動の成果を発表されます。この期間中は、Uセンターの使用券をお持ちでない方も観覧出来ますので、ご家族やご友人をお誘い合わせの上、ぜひお越しください。

【作品展示会】

日時：1月30日（金）～31日（土）9：00～16：00
（最終日は15：00まで）

場所：講座室1・2および2階廊下

【活動発表会】

日時：1月30日（金）～31日（土）

場所：大広間・多目的ホール

-入浴される方へお願い-



長湯による事故が多発しています



5分たった
から、出よう

入浴時間（湯船につかる時間）は
5分をお願いいたします。



今年も残すところわずかとなりました。この一年間Uセンターをご利用いただきありがとうございました。

振り返れば、皆様の笑顔や温かい声に支えられながら、日々の活動を行うことができました。今年も新規の講座開設や演奏会のイベントなど様々な取り組みをとおして、皆様がいきいきとされている姿を見ることができ、スタッフ一同の大きな励みとなっております。

新たなる年を迎えるにあたり、皆様の生きがいや交流づくり、介護予防をとおした健康づくりに向けて、一層の努力をしてみたいです。

寒さが厳しくなるこの時期、どうか健康に留意いただき、温かく穏やかな年末年始をお過ごしください。



来る年が、皆様にとって、健やかで実り多い一年になりますよう、心よりお祈り申し上げます。来年もどうぞよろしく
お願いいたします。



センター長 青野 喬