

令和8年2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
1	2	3	4	5	6	7
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	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	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 まんてんダンス チェアヨガ 初心者絵画 事前申込制 フットケア講座 事前申込制
		ビリヤード 事前申込制 昭和歌謡を知ろう 事前申込制	かんたんサーキット・サーキット 事前申込制 レディース麻雀 事前申込制			
8	9	10	11	12	13	14
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	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	休館日 (建国記念の日)	英会話 猫背予防講話・体操 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 司法書士に聞いてみよう 事前申込制	<del>着付</del> フラダンス ヨーガ 絵画 事前申込制
15	16	17	18	19	20	21
休館日	書道 社交ダンス 着付 社交ダンスフリー 背骨ヨガ スマホ入門講座 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 ビリヤード中級 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 レディース麻雀 事前申込制 腰痛予防講座① 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 チェアヨガ 絵画 事前申込制
22	23	24	25	26	27	28
休館日	休館日 (天皇誕生日)	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 ビリヤード中級 事前申込制	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	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 ヨーガ 絵画 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 possible の教室

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  
フリー女性限定麻雀（2 階講座室 3） 火 9：00～15：30

申込期間 1 /20（火）～2/19（木）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。

～受付でお申込みください～

- ・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
  - ・なつかしの昭和歌謡を知ろう！  
2月3日（火）13：30～14：30  
申込：1月16日（金）～定員になり次第終了
  - ・ビリヤード講座中級編  
2月17日、24日、3月3日、10日、17日  
全5回いずれも火曜日13：30～15：30  
申込：1月16日（金）～27日（火）  
※応募多数時は抽選
- ・認知症サポーター養成講座  
3月6日（金）13：30～15：00  
申込：2月6日（金）～定員になり次第終了
  - ・エンディングノートセミナー＆ワークショップ  
3月16日（月）10：30～12：00  
申込：2月16日（月）～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。

## サークル作品展示会・活動発表会

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、お越しください。

<b>★作品展示会</b> 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	<b>★活動発表会</b> 日時：1月30日（金）～31日（土） 場所：大広間・多目的ホール
--	--

### 《作品展示 1月30日（金）～1月31日（土）》

フロア	場所	時間	サークル名	内容
2階	2階廊下	9時00分～16時00分 (最終日は15時00分まで)	U書会	書道作品
	書のサークル「楽」			
	泉書道会			
	講座室1・2		さくらサークル	生け花作品
			すみれサークル	
			着付け塾雅会U	着付小物作品 着付披露（31日のみ）
			浦陶会	陶芸作品
			陶芸愛好会	
			陶悠会	
			サークル陶彩	
			悠釉の会	
			はがき絵サークル	はがき絵作品
			U遊クラブ	折り紙作品
			針と糸の会	編物作品
			ラ・ラ・English	英会話

### 《活動発表会 1月30日（金）》

フロア	場所	時間	サークル名	内容
1階	大広間	11時00分～11時40分	U和会	盆踊り
		11時45分～12時25分	竹謡会	尺八伴奏による民謡合唱
		12時30分～13時10分	吟和会	詩吟
		13時15分～13時55分	民謡絆	民謡
		14時00分～14時40分	絢の会	舞踊
2階	多目的ホール	9時30分～10時15分	ダンス フォーエバー	社交ダンス
		10時30分～11時15分	ベーシック・モア	社交ダンス
		11時30分～12時15分	ダンスサークルCOCO	社交ダンス
		12時30分～13時15分	Uセンター木曜会	社交ダンス

### 《活動発表会 1月31日（土）》

フロア	場所	時間	サークル名	内容
1階	大広間	11時00分～11時40分	歌声友の会	カラオケ
		11時45分～12時25分	民謡あおべか会	民謡
2階	多目的ホール	10時30分～11時15分	はなみずき	フォークダンス
		11時30分～12時15分	ゆかた会	盆踊り
		12時30分～13時15分	Pua keni keni	フラダンス
		13時30分～14時15分	バイシニア浦安文化部 ソシアル・ダンス	社交ダンス
		14時30分～15時15分	シークエンスダンスラブリー	シークエンスダンス

## 介護相談会

ともづな富岡の職員が、Uセンターに来て皆さんの話を聞いてくれます。  
医療、福祉、介護の身近な相談を、地域の専門家に相談してみませんか？  
どなたでもお気軽にご参加ください。

日 時：1月26日（月）10：00～12：00  
場 所：健康相談室前  
担 当：ともづな富岡（浦安市富岡地域包括支援センター）  
※申込不要。上記時間内に直接会場にお越しください。



## 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？今回はおめでたい曲特集です。

日 時：2月3日（火）  
13：30～14：30  
場 所：1階 大広間  
定 員：先着49名（申込制）  
内 容：昭和30年～50年代の歌謡曲の歌い方を学びます  
申 込：1月16日（木）～定員になり次第終了



## ゆうゆう元気塾

介護予防講座「ゆうゆう元気塾」今年度最終第6回は「からだ測定②」です。  
筋力や柔軟性などの測定会、結果の見方などを行います。ぜひご参加ください。

日 時：2月5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、筆記用具、汗ふきタオル、  
ゆうゆう元気塾ファイル  
講 師：SBC東京医療大学  
健康科学部理学療法学科 荒井 沙織先生  
申 込：1月15日（木）～定員になり次第終了



## ビリヤード講座中級編

初級編を受講していなくてもどなたでもお申込みが可能です。  
プロに教えてもらってさらにステップアップを目指しませんか？  
ぜひご参加ください。

日 時：2月17日（火）、24日（火）、  
3月3日（火）、10日（火）、3月17日（火）全5回  
各日共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）  
講 師：北本 洋先生  
申 込：1月16日（金）～1月27日（火）





## 認知症サポーター養成講座

「認知症サポーター」は、何か特別なことをする人たちではありません。  
認知症の人がいたときに、そっと見守る・そっと手助けをしてくださる方です。  
そんな「認知症サポーター」の方々が地域にたくさんいることで、認知症になっても安心して暮らせる街になります。みなさんも「認知症」について正しく学んでみませんか。

日 時：3月6日（金）  
13：30～15：00  
場 所：2階 講座室1  
定 員：先着15名（申込制）  
内 容：認知症についての正しい理解、接し方について  
講 師：阿部裕子先生（ともづな富岡）  
申 込：2月6日（金）～定員になり次第終了



行政書士  
による

## エンディングノートセミナー＆ワークショップ

身の回りの整理や、知っておきたい相続・遺言の基礎知識について専門家がわかりやすくお伝えします。質疑応答もありますので、みなさんぜひご参加ください。

日 時：3月16日（月）  
10：30～12：00  
場 所：2階 講座室1  
定 員：先着20名（申込制）  
持ち物：筆記用具  
申 込：2月16日（月）～定員になり次第終了  
講 師：千葉県行政書士会会員



参加された方にはエンディングノートを  
プレゼントします

## フリー女性限定麻雀ルームを設置します



令和8年2月より

毎週火曜日、2階講座室3で女性限定の麻雀部屋を開放します。

※講座ではありませんので指導者はおりません。  
※利用できるのは女性限定です。男性は見学、アドバイス等でも入室できません。  
※毎週月・木・土曜日に講座室4で開催されている健康麻雀とはルールが異なります。  
※お一人さま1日1枠（2時間）の利用となります。

女性の初心者、Uセンターで開催しているレディース麻雀体験会、講座を受講している方など、お仲間とゆっくりペースで楽しく麻雀をやってみませんか？  
ご参加をお待ちしています。

### 【予約方法】

- 1階受付が予約受付場所です。  
受付にて①～③の希望の枠に名前を記入してください。
- 1枠につき、3名以上4名までプレイできます。お一人様1日1枠の利用になります。



場所：2階 講座室3  
曜日：毎週火曜  
卓数：2卓  
最低使用人数：3人以上

予約時間=1人1枠2時間

- ① 9：10～11：10
- ② 11：20～13：20
- ③ 13：30～15：30