

令和8年3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 サーキット・かんたん 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 認知症サポーター 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 事前申込制
			レディース麻雀1・3 事前申込制			
			お薬教室 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	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 ヨガマットを使った ストレッチと運動 事前申込制	陶芸 はつらつ体操 健康体操	ヨーガ
		ビリヤード中級 事前申込制	レディース麻雀2・4 事前申込制	令和7年度講座 卒業作品展 発表会準備	令和7年度講座 卒業作品展&発表会	
15	16	17	18	19	20	21
休館日	書道 社交ダンス 社交ダンスフリー 背骨ヨガ エンディングノート 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	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 かんたんカラダ作り 事前申込制	休館日 (春分の日)	着付 フラダンス まんてんダンス チェアヨガ
		ビリヤード中級 事前申込制	レディース麻雀1・3 事前申込制			
			腰痛予防② 事前申込制			
22	23	24	25	26	27	28
休館日	社交ダンス 社交ダンスフリー 背骨チェアヨガ 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 ボディ・コン うらちゃんカフェ	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	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 司法書士に聞いてみよう 事前申込制 ぬり絵講座 事前申込制	着付 フラダンス ヨーガ
			レディース麻雀2・4 事前申込制			
29	30	31				
休館日	レッツシング					

※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（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2/20(金)~3/21(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。

・楽しくエアロビクス

4月1日(水)~6月24日(水)全11回

1部 12:00~12:40

2部 12:50~13:30

申込:2月24日(火)~3月2日(月)

※応募多数時は抽選

・美術講座ワークショップ ぬり絵講座

3月27日(金)10:00~12:00

申込:2月27日(金)~定員になり次第終了

・司法書士に聞いてみよう

3月27日(金)10:00~12:00

申込:2月27日(金)~定員になり次第終了

・レディース麻雀講座 1・3週/2・4週

4月1日(水)~7月1日(水)までの内全6回

13:30~15:30

申込:3月6日(金)~3月17日(火)

※応募多数時は抽選



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7年度講座卒業作品展・発表会

Uセンター主催の各講座で、令和7年4月～令和8年3月の約1年間に学んだみなさんが、その成果を発表する機会となっています。

Uセンターの使用券をお持ちではない方も、ご鑑賞・ご観覧いただくことができます。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！

●書道・生け花・陶芸・美術 作品展

日時：3月13日(金)
9:00～16:00
3月14日(土)
9:00～15:00
場所：2階 廊下および
講座室1・2



●茶道お点前披露

日時：3月13日(金)
11:00～12:00
場所：2階 講座室3

※お点前の様子を見学できます。



●着付披露

日時：3月14日(土)
11:00～12:00
場所：館内

※館内をめぐり、ご披露します。



●社交ダンス発表会

日時：3月14日(土)
12:10～13:00
場所：2階 多目的ホール
社交ダンス講座生徒による発表会
(ワルツ・タンゴ・ルンバ・ブルース・ジルバ)



●フラダンス発表会

日時：3月14日(土)
13:15～14:15
場所：2階 多目的ホール
①フラダンス講座生徒による発表会(カイオナ)
②ジェシカ先生のワンポイントレッスン
※どなたでもご参加いただけます♪



●民謡発表会

日時：3月14日(土)
12:00～13:00
場所：1階 大広間
演目：浦安盆踊り唄他



浦安市高齢者包括支援課による
コラムです。今回は管理栄養士の先生の回です。
参考にしてみたいはいかがですか？

「いつも」の食品で

「もしも」に備える

災害があった時のために、
食品のストックをしていますか？
今回は「もしも」に役立つ
食品についてのお話です。

「もしも」の時に備えて長期保存が可能な非常用食品を
備えておくことは大切です。

しかし、乾パンなどは硬く、食べづらさを感じる人もいます。
災害時は不安やストレスで、食欲が落ちることも。
そんな時に、普段食べ慣れている「いつも」の食事は、
きっと心を落ちつかせてくれます。

ちょっと日持ちのする「いつも」の食品を
備えておきましょう。

「もしも」に役立つ「いつも」の食品たち

普段料理をする人にも、
しない人にもおすすめ

- パックごはん、カップ麺、無洗米
- 魚や肉の缶詰、豆、果物の缶詰
- レトルト食品（カレー、丼、おかゆなど）
- インスタントのスープ、味噌汁など
- せんべい、チョコレート、
ドライフルーツなどのお菓子
- 野菜や果物ジュースなど
- 栄養補助食品（固形、ゼリー）

缶詰のすすめ

- ✓ 温めなくても食べられる
 - ✓ 常温で長期保存が可能
 - ✓ 肉や魚、豆の缶詰は大切なたんぱく質の補給源
 - ✓ 魚の缶詰は骨を含めて魚の栄養を丸ごと食べられる
- 魚の下ごしらえが大変な時も、手軽においしく
魚の栄養を摂る事ができるのでおすすめです



体調を崩したとき、
悪天候で買い物に
行けないとき・・・
いろいろな「もしも」に
備えましょう。



サバとごぼうの混ぜご飯

サバの缶詰を使った「いつも」の食事レシピです。
冷凍のさがきごぼうを使えばさらに簡単！

材料(2人分)

ごはん・・・茶わん2杯
サバ缶・・・1/2缶
(醤油、味噌など味付き)
ごぼう・・・30g
紅しょうが・・・10g
大葉・・・2枚

- ① 鍋に分量のサバ缶（汁も入れます）とごぼうを
入れて、汁がなくなるまで煮詰めましょう。
- ② ①の鍋にご飯を入れ全体を混ぜ合わせます。
- ③ ②に刻んだ紅しょうがと、大葉を入れ軽く
混ぜ合わせたら出来上がりです。
いりごまをかけてもおいしいですよ！

1人分の栄養成分
エネルギー337Kcal たんぱく質10.9g 食塩相当量0.8g



こまめとのんびり散歩



まだまだ寒い日が続いておりますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

2月は二十四節季で言うと、立春となっております。昔は立春を一年のはじまりとしていたことから、立春の前日の節分は、現在でいうところの大晦日のような扱いで盛大にお祝いされてきました。節分に豆をまいたり鬼を退治したりするのは、季節の分かれ目には悪いものが入ってきやすいと考えられていたため、邪気を祓って無事に新年を迎えようと願って行われてきたもので、年中行事として広く親しまれるようになったと伝えられています。



さて、今回は「シニアガイドブック」についてのお話です。

「シニアガイドブック」は毎年65歳以上の浦安市民に配布されています。内容ですが、高齢者に向けて市が行っている福祉サービスや、保険・医療サービスなどの利用案内、関係団体などが行っている事業などを紹介した高齢者のためのガイドブックです。

65歳以上の皆様は読んだことはありますか。大事にしまったままになっていませんか。とても有益な情報が掲載されています。

例えば、

1. 「生きがいづくり」では、Uセンターが掲載されています。
2. 「誰でも受けられるサービス」では、各種健診情報、車いす・松葉杖の一時貸し出し、補聴器・シルバーカーの購入助成情報などが掲載されています。
3. 「困ったら相談しよう」では、市内5ヶ所の【ともづな】の連絡先がのっており、介護・福祉・医療等の相談ができます。また、健康に関すること、女性や人権にかかる専門相談先なども掲載されています。

このように、何かしたいとき、困ったときなどに役立つ情報が網羅されているガイドブックとなっています。
時間があるときにはぜひご一読ください。



シニアガイドブックとは

浦安市から65才以上の方に1世帯に1冊送付しています。
又は、浦安市のHP画面上部にあるサイト内検索で「シニアガイドブック」で検索してもご覧いただけます。

シニアガイドブック

