

令和8年4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 |
| | | | 生け花開講日 太極拳 スポーツ民踊 はつらつ体操 リズム体操 | 社交ダンス開講日 かんたんサーキット 事前申込制 サーキット 事前申込制 | 陶芸開講日 茶道開講日 はつらつ体操 健康体操 エンジョイ筋トレ | 着付開講日 フラダンス開講日 まんてんダンス チェアヨガ |
| | | | 楽しくエアロビクス 事前申込制 | | | |
| | | | レディース麻雀1・3週 事前申込制 | | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 休館日 | 書道開講日 社交ダンスフリー トータルフィットネス 背骨ヨガ スマホ相談会 | 陶芸開講日 民謡開講日 フラダンスフリー お昼の体操 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 レディース麻雀2・4週 事前申込制 | 英会話開講日 社交ダンス MCIの予防教室 事前申込制 | 書道開講日 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 絵画 事前申込制 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 休館日 | 書道 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 | 生け花 太極拳 スポーツ民踊 はつらつ体操 青竹エクササイズ 楽しくエアロビクス 事前申込制 レディース麻雀1・3週 事前申込制 | 英会話 社交ダンス かんたんカラダ作り 事前申込制 フットケア講座 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 絵画 事前申込制 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 休館日 | 書道 社交ダンスフリー トータルフィットネス 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 昭和歌謡 事前申込制 | 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 筋トレで元気に長生き 事前申込制 レディース麻雀2・4週 事前申込制 | 英会話 社交ダンス フレイル予防と 栄養のはなし(仮) 事前申込制 | 書道 陶芸 茶道 はつらつ体操 健康体操 司法書士に聞いてみよう 事前申込制 | 着付 フラダンス ヨーガ 絵画 事前申込制 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |
| 休館日 | 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 | 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 | 昭和の日 | ZUMBA 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3/19（木）～4/18（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。

～受付でお申込みください～

・なつかしの昭和歌謡を知ろう！

4月21日（火）13:30~14:30

申込：3月23日（月）～定員になり次第終了

・フレイル予防と栄養のはなし(仮)

4月23日（木）13:30~15:00

申込：3月23日（月）～定員になり次第終了

・スマホ入門講座

4月27日（月）10:00~11:30

申込：3月27日（金）～4月11日（土）

※応募多数時は抽選

・ZUMBA

4月30日（木）13:30~14:30

申込：3月30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。

新型コロナウイルス感染症 拡大防止対策解除のお知らせ

浦安市老人福祉センターは、**令和8年4月1日(水)**より、「新型コロナウイルス感染症拡大防止対策を解除」いたします。

新型コロナウイルス感染症予防対策が解除となりますが、時期により新型コロナウイルスや季節性インフルエンザの流行は続いておりますので、マスクの着用や手指の消毒については各自にて感染予防対応をお願いいたします。

感染症予防対策解除に伴うセンターでの変更点について

- ・マスク着用について、推奨から個人の主体的な選択を尊重し、個人の判断が基準となりました。各自の判断でご使用ください。
- ・時期により、新型コロナウイルスや季節性インフルエンザの流行は続いておりますので、センター入口のアルコール消毒スプレーは残置いたします。個人の判断でご使用ください。
- ・講座室、脱衣所等のアルコール消毒スプレー、ペーパータオルの撤去をいたします。
- ・飛沫防止板の撤去をいたします。(工芸室・コミュニティキッチン 娯楽コーナー・麻雀台)
- ・食事場所については2階コミュニティキッチン・3階屋上広場を提供いたします。
大広間での飲食は現行通り禁止といたします。
- ・コミュニティキッチンの座席数を増やし、手洗い場を解放いたします。
- ・コミュニティキッチンにてポットでお湯の提供をいたします。
- ・お茶については給茶機での対応とし、急須及び湯のみでの提供は廃止いたします。
- ・機能回復室のマッサージ機、ヘルストロンでのビニールカバーは座面カバー保護の観点より継続いたします。機器に直接肌が触れるため、消毒セットを残置し、個人の判断にて消毒をお願いいたします。

新しい受付スタッフを紹介します



3月より受付の担当になりました、
武田 智賀子（たけだ ちかこ）です。
東北出身で、浦安に来て16年になりました。介護
の仕事一筋だったため、不慣れな所があると思いますが、皆さまが気持ちよく利用できるお手伝いを目指して頑張ります。
どうぞよろしくお願いいたします。



Let's sing ♪～ドレミの広場～

春らしく穏やかな気候に心和む季節となりましたね。待ちに待った
Let's singが開催されます♪ みなさんのご参加をお待ちしています。

日 時：3月30日（月）
10：30～11：30
場 所：2階 多目的ホール
※自由参加です。

【曲 名】
1. 早春賦
2. どこかで春が
3. さくらさくら
4. リンゴの唄
5. また逢う日まで
6. 花は咲く
7. 湯・友・遊 Uセンター音頭
8. Uセンターイメージソング「浦安の空の下」



フットケア講座

フットケアの重要性を『糖尿病とフットケアの関係』、『骨や筋肉など足の構造を解剖学や運動学』を交えながら総合的に学んでいただき、ご自身で出来る足のトラブルを予防する体操・運動を一緒に体験していただきながらお話しします。

日 時：4月16日（木）
13：30～15：00
場 所：2階 講座室2
定 員：先着20名（申込制）
持ち物：筆記用具
申 込：3月16日（月）～定員になり次第終了
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



社交ダンスフリーの時間が変わります

4月6日（月）より「社交ダンスフリー」の時間が
第1週～第4週月曜日の9：00～10：00になります。ご注意ください。
※申込不要の自由参加教室です。

※なお、申込制の社交ダンス講座は、木曜日9：00～10：30
になりました。



新教室

トータルフィットネス

運動強度 ★~★★

健康維持に必要なストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニングを網羅した教室です。
ご自身の体調や目的に合わせて前半だけ・後半だけの入退場が可能です。内容に合わせて
ヨガマットやイスを使用します。立ち座りや体力が不安な方は、イスをご利用ください。

日 時：第1週・第3週月曜 4月は6日（月）、20日（月）
11：30～13：00 （前半A：11：30～12：10）
（後半B：12：20～13：00）

場 所：2階 多目的ホール

内 容：前半Aーからだほぐしストレッチ
後半Bーリズムエクササイズ・筋トレ

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

講 師：笠原 由加（かさはら ゆか）先生 ・健康運動指導士
・浦安市中央武道館トレーニングルーム指導員
池田 伊公子（いけだ いくこ）先生 ・健康運動指導士



新教室

青竹エクササイズ

運動強度 ★~★★

「イスに座ってリズム体操」「たたみ de RUN♪ラン♪らん♪」の本島真里先生
の新教室が開講します。足裏の刺激により、全身の血行を促進させる効果が得られ、むく
みや冷え性の改善が期待できます。音楽に合わせて楽しく青竹を踏みましょう。

日 時：4月15日（水）、6月10日（水）、7月15日（水）
13：35～14：35

場 所：1階 大広間

定 員：先着49名

内 容：青竹を使ったエクササイズ

持ち物：動きやすい服装、タオル2本（汗拭き、竹敷用）
運動中に飲む飲み物

講 師：本島 真里先生

※申込不要の自由参加教室です。青竹はセンターで用意します。



「かんたんサーキット」、「サーキットトレーニング」の講師が変わります

4月より長谷川 龍成（はせがわ たつなり）先生に変わります。

SBC東京医療大学健康科学部 整復医療・トレーナー学科
・フェンシング日本代表帯同トレーナー（パリ五輪～）
・健康運動指導士・柔道整復師・アスレティックトレーナー

運動強度★

「かんたんサーキット」は無理なくできるやさしいサーキットメニューです。
体力維持・血流改善・リフレッシュを目指します。

運動強度★★~★★★★（強度が変わりました）

「サーキットトレーニング」は体をしっかりと動かして気持ち良く汗をかける
プログラムです。

日 時：4月2日（木）かんたんサーキット 13：00～13：30
サーキットトレーニング 13：45～14：15

場 所：2階 多目的ホール

定 員：各教室共先着60名（申込制）

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

申 込：3月5日（木）～定員になり次第終了

