

# 令和8年5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
					陶芸 <del>茶道</del> 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
3	4	5	6	7	8	9
休館日 (憲法記念日)	休館日 (みどりの日)	休館日 (こどもの日)	休館日 (振替休日)	社交ダンス 英会話 かんたんサーキット サーキットトレーニング 事前申込制 はつらつ元気アップ 事前申込制	書道 <del>陶芸</del> 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
10	11	12	13	14	15	16
休館日	書道 社交ダンスフリー スマホ相談会 背骨チェアヨガ	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 リズム体操 楽しくエアロビクス 事前申込制	社交ダンス 英会話 バランスカのチェックと ふらつき予防体操 事前申込制 はつらつ元気アップ 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 <del>フラダンス</del> まんてんダンス チェアヨガ 絵画 事前申込制
17	18	19	20	21	22	23
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 ビリヤード 事前申込制	生け花 太極拳 スポーツ民踊 はつらつ体操 交通安全教室 楽しくエアロビクス 事前申込制 肺年齢測定 事前申込制 レディース麻雀1・3週 事前申込制	社交ダンス 英会話 かんたんカラダ作り 事前申込制 はつらつ元気アップ 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 絵画 事前申込制
24	25	26	27	28	29	30
休館日	書道 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 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 RUNランらん 楽しくエアロビクス 事前申込制	社交ダンス 英会話 ZUMBA 事前申込制 はつらつ元気アップ 事前申込制 司法書士に聞いてみよう 事前申込制	レッツシング こころとモノの整理術 事前申込制	フラダンス 絵画 事前申込制
31						
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

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4女性限定麻雀（2階 講座室3）

火 9:00~15:30

申込期間4/20（月）～5/19（火）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～

- ・ビリヤード入門講座初級編  
5月19日、26日、6月2日、9日、16日  
全5回 いずれも（火）13:30~15:30  
申込：4月17日（金）～28日（火）  
※応募多数時は抽選

- ・スマホ入門講座  
5月25日（月）10:00~11:30  
申込：4月25日（土）～5月9日（土）  
※応募多数時は抽選
- ・司法書士に聞いてみよう  
5月28日（木）10:00~12:00  
申込：4月28日（火）～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。

## 職員の異動がありました



### 【新センター長 着任挨拶】

日頃より浦安市老人福祉センター(Uセンター)をご利用いただき、誠にありがとうございます。  
4月から青野の後任としてセンター長に着任した  
浅野 伸生(あさの のぶお)です。

令和6年度、令和7年度の2年間、富岡地域包括支援センターに勤務し、こちらにまいりました。よろしくお申し上げます。



新型コロナウイルスの感染症の影響で縮小していたUセンター内の活動も元に戻り、利用者数も増え活気が戻ってきたと聞いております。新しい活動も増え、様々な時間の過ごしができる場所になってきているなど感じています。今後も、ご利用いただいた皆様が笑顔になり、ホッとできる場所となるようなUセンターを目指し、スタッフとともに励んでまいります。これからUセンターの活動にも積極的に顔を出していきますので、お気軽にお声がけください。年齢は54歳。今は高校生の息子の野球の応援に夢中です。



### 【異動挨拶】

青野センター長から浅野センター長へ  
バトンタッチしました。

このたび、4月1日付けの人事異動により、Uセンターを離れることとなりました。

在任中は、利用者の皆さまをはじめ、関係機関の皆さまから温かいご支援とご協力を賜り、センターの事業運営を支えていただき、心より御礼申し上げます。

振り返りますと、行事や日々の何気ない利用者の方々の会話のひとつひとつが、今も心に深く残っております。とりわけ、Uセンター祭りやレッツシング、クリスマスイベントなどの催しでは、多くの皆さまの笑顔に触れ、このセンターが地域にとって大切な居場所であることを改めて実感いたしました。また、「たくさん講座を増やしてくれて嬉しい」とお声がけいただいたことは、私にとって何よりの励みであり、事業運営を行う原動力となった良い思い出です。こうした皆さまとの出会いと時間が、私自身を大きく成長させてくれましたことに、深く感謝申し上げます。当センターが、これからも皆さまに親しまれ、安心してご利用いただける場として、より一層発展していくことを心より願っております。



後任のセンター長におきましても、変わらぬご支援とご厚情を賜りますようお願い申し上げます。

末筆ながら、皆さまのご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。これまで本当にありがとうございました。

青野 喬



## 新しい受付スタッフを紹介します

4月より受付の担当になりました愛知 千恵美  
(あいち ちえみ)です。  
皆さまが気持ちよくご利用できるよう  
明るい対応を心がけていきたいと思ひます。  
よろしくお願ひいたします。



## フレイル予防と栄養のはなし

浦安市役所高齢者包括支援課の専門職が、フレイル予防についてのお話と、筋肉の補強のために手軽に取れる高たんぱくレシピなどを、楽しくわかりやすくお話しします。いっしょに学んでみませんか？

日時：4月23日(木)  
13:30~14:30

場所：2階 多目的ホール

定員：先着50名(申込制)

持ち物：動きやすい服装、飲み物、汗ふきタオル、筆記用具

申込：3月23日(月)~定員になり次第終了

講師：浦安市高齢者包括支援課

保健師 飯盛 未来先生 管理栄養士 友成 幸子先生



## 春の交通安全教室~自転車編~

2026年4月1日から自転車運転者による交通違反が「交通反則通告制度」の対象になります。自転車ルールの変更点や、何に注意すればよいのかを一緒に学びましょう！ また、終了後にいきいきキャンペーンを開催します。※申込不要の自由参加教室です。当日会場にお越しください。

日時：5月20日(水) 11:00~12:00

場所：1階 大広間

内容：自転車ルールの講話・ビデオ上映

講師：浦安警察署交通課



自転車の違反行為(一部)  
傘さし運転(反則金5千円)

## 生活を豊かにするところとモノの整理術

生前整理とは、自分が生きているうちに自分の身の回りの「物」や「財産」を整理することをいい、整理する事により家族への負担やトラブルを減らすことができます。生前整理の方法や効果を5,000以上の現場に携わった整理人が教えてくれます。

日時：5月29日(金)  
13:00~15:00

場所：2階 多目的ホール

定員：先着60名(申込制)

内容：生前整理の方法

持ち物：筆記用具

申込：4月28日(火)~定員になり次第終了

講師：あんしんネット 整理コーディネーター  
石見 良教先生



暖かく過ごしやすい日が増えてきました。新しいことを始めるきっかけづくりとしてUセンターの教室はいかがでしょう？下記の一覧は、申込不要で当日参加ができる教室です。



## 自由参加型の教室

教室名	講師	実施週	曜日	時間	場所	持ち物および備考
社交ダンスフリー	高部四郎	第1～第4	月	9:00～10:00	多目的ホール	ダンス用靴（無ければ運動靴可）
トータルフィットネス	笠原由加 池田伊公子	第1・第3	月	A 11:30～12:10 B 12:20～13:00	多目的ホール	動きやすい服装。 【A】からだほぐしストレッチ 【B】リズムエクササイズ・筋トレ
背骨ヨガ	野中紀希	第1・第3	月	14:30～16:00	多目的ホール	タオル使用。動きやすい服装。 ※ヨガマットの貸出有り。
背骨チェアヨガ		第2・第4	月	14:30～15:30	多目的ホール	タオル使用。動きやすい服装。
フラダンスフリー	シヅカ平野 道解久美子	第1～第4	火	9:15～10:15	多目的ホール	Tシャツ・パウスカート・筆記用具 （無ければ動きやすい服装）
お昼の体操	白岩真美 吉得慎太郎	第1～第4	火	12:00～13:00	多目的ホール	動きやすい服装。
ボディ・コンディショニング	小川政範	第2・第4	火	13:00～14:00	大広間	動きやすい服装。定員49名。
太極拳	水澤一夫 市川幸男	第1～第4	水	9:15～10:20	多目的ホール	動きやすい服装。
スポーツ民踊	華咲美夢	第1～第4	水	10:30～12:00	多目的ホール	てぬぐい使用。動きやすい服装。
イスに座ってリズム体操 たたみ de RUN♪ラン♪らん♪ 青竹エクササイズ	本島真里	不定期	水	13:35～14:35	大広間	動きやすい服装。定員49名。
動きやすい服装。竹敷用タオル。定員49名。						
はつらつ体操	アカデミア体操班	第1～第4	水 金	13:30～15:00 9:25～10:25	多目的ホール	椅子に座っておこなう体操です。 動きやすい服装。
健康体操	白岩真美 工藤真 古川温子	第1～第4	金	A 10:35～11:20 B 11:30～12:15	多目的ホール	タオル使用。動きやすい服装。 【A】体操 【B】棒を使った体操
イスdeピラティス	工藤真	月1回	金	14:30～15:30	多目的ホール	動きやすい服装。
エンジョイ♪筋トレ	吉得慎太郎	月2回	金	14:35～15:10 15:20～15:55	多目的ホール	動きやすい服装。時間入替制。 ※ヨガマットの貸出有り。
まんてんダンス	澁田有香	第1・第3	土	9:15～10:45	多目的ホール	動きやすい服装。
チェアヨガ	澁田有香	第1・第3	土	10:55～11:55	多目的ホール	タオル使用。動きやすい服装。
ヨーガ	中盛美和子 澤出雅子	第2・第4	土	9:15～10:00 10:05～10:55	多目的ホール	動きやすい服装。時間入替制。 ※ヨガマットの貸出有り。

3/13(金)、14(土)に令和7年度講座卒業作品展・発表会が開催されました  
ご参加いただきありがとうございました

