

令和8年6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
休館日	書道 社交ダンスフリー スマホの広場相談会 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	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	社交ダンス 英会話 かんたんサーキット 事前申込制	茶道 書道 陶芸 はつらつ体操 健康体操	フラダンス 着付 まんてんダンス チェアヨガ 絵巻物 事前申込制
		ビリヤード 事前申込制	お薬教室&測定会 事前申込制	サーキット 事前申込制		
			1・3週レディース麻雀 事前申込制	はつらつ元気アップ 事前申込制		
7	8	9	10	11	12	13
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 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 青竹エクササイズ 楽しくエアロビクス 事前申込制	社交ダンス 英会話 ストレッチと運動 事前申込制	茶道 書道 陶芸 はつらつ体操 健康体操 エンジョイ筋トレ	フラダンス 着付 ヨーガ 絵巻物 事前申込制
		ビリヤード 事前申込制	2・4週レディース麻雀 事前申込制	はつらつ元気アップ 事前申込制		
14	15	16	17	18	19	20
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	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	社交ダンス 英会話 かんたんカラダ作り 事前申込制	茶道 書道 陶芸 はつらつ体操 健康体操 イスdeピラティス	フラダンス 着付 まんてんダンス チェアヨガ 絵巻物 事前申込制
		ビリヤード 事前申込制	1・3週レディース麻雀 事前申込制	はつらつ元気アップ 事前申込制	フットケア 事前申込制	大人の塗り絵 事前申込制
			肺年齢測定 事前申込制			
21	22	23	24	25	26	27
休館日	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 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 健康寿命をのばす！ 事前申込制	茶道 陶芸 はつらつ体操 健康体操 エンジョイ筋トレ 大人の塗り絵 事前申込制	フラダンス 着付 ヨーガ 絵巻物 事前申込制 司法書士に聞いてみよう 事前申込制
		ビリヤード 事前申込制	2・4週レディース麻雀 事前申込制	はつらつ元気アップ 事前申込制		
28	29	30				
休館日	ZUMBA 事前申込制	失敗しない 化粧品の選び方 事前申込制				
	スマホ講座 事前申込制	ビリヤード 事前申込制				
	デッサン 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5/20(水)~6/20(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。

・ビリヤード講座初級編 全5回

6月23、30、7/7、14、21（火）13:30~15:00
申込：5月15日（金）~26日（火）※応募多数時は抽選

・フットケア講座

6月19日（金）13:30~15:00
申込：5月19日（火）~定員になり次第終了

・司法書士に聞いてみよう！

6月27日（土）10:00~12:00
申込：5月27日（水）~定員になり次第終了

・スマホ入門講座

6月29日（月）10:00~11:30
申込：5月29日（金）~6月13日（土）
※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。

Let's sing ♪～ドレミの広場～

風薫る心地のよい季節になりましたね。Let's singで、人気曲を集めてみました。みなさん一緒に歌いましょう♪

日時：5月29日(金)
10:30～11:40
場所：2階 多目的ホール
※自由参加です。



【曲名】

1. 浜辺の歌
2. 椰子の実
3. 故郷
4. ふじの山
5. 上を向いて歩こう
6. かあさんの歌
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」



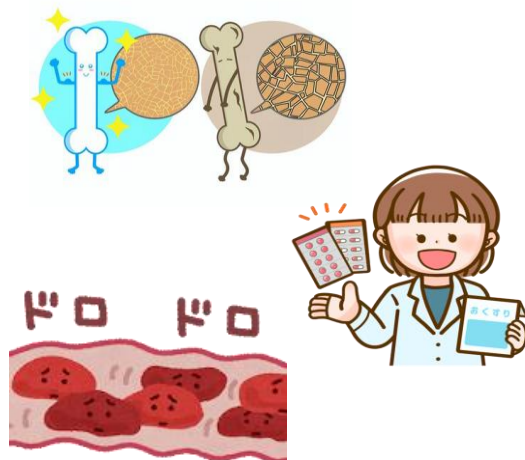
お薬教室&いろいろ測定会

浦安市薬剤師会によるお薬に関する講話と4種類の測定会を行います。薬剤師に直接相談できる時間も設けていますので、みなさん奮ってご参加ください。

日時：6月3日(水) 13:00～15:00
場所：1階 大広間
定員：先着40名(申込制)
申込：5月8日(金)～定員になり次第終了
内容：

- ・講話 薬剤師の訪問サービスについて他
- ・測定 骨密度・血管年齢・ヘモグロビン・ベジチェックの4種類
- ・個別相談

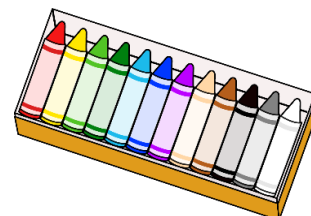
持ち物：筆記用具・お薬手帳・家の中にあるお薬等
講師：(一社)浦安市薬剤師会副会長 畑中範子氏



大人の塗り絵講座

初めての方でも上手に仕上げられる、塗り絵のコツや楽しみ方をご紹介します。脳の活性化、集中力アップ、認知症予防からストレス解消のリラックス効果まで幅広い世代にお楽しみいただける「塗り絵」の体験講座です。

日時：6月20日(土)、26日(金)
各日共10:00～12:00
場所：2階 講座室1・2
定員：先着25名(申込制)
内容：6/20(土)「花を塗ろう」
6/26(金)「動物を塗ろう」
申込：5月20日(水)～定員になり次第終了
講師：サクラクレパス認定 大人の塗り絵講師
後援：明治安田 船橋支社 浦安営業部



※申込は両日とも参加できる方に限ります。
※塗り絵と画材は会場で用意します。

生活習慣病を予防して健康寿命をのばす！

がんや認知症などの「生活習慣病」は高齢期から急増しますが、多くは「食」を始めとした生活習慣の改善によって予防できるのです。毎日の「食」をちょっと見直して、病気の懸念の少ない毎を送るにはどうしたらよいかのヒントをお話しします。

日時：6月25日（木）
13：30～15：00
場所：2階 多目的ホール
定員：先着60名（申込制）
内容：●高齢者にとっての健康
●健康的な加齢のための「食」
●セルフ・メディケーションのススメ
持ち物：筆記用具
申込：5月25日（月）～定員になり次第終了
講師：東京理科大学名誉教授 元薬学部長・薬学研究科長
理学博士 深井 文雄氏



立体感を出したい人のためのデッサン

平面のデッサンで、より立体的に見えるように描いてみませんか？立体感を出すためには鉛筆で色幅をたくさん作れることがポイントです。色幅を出す練習をしてからデッサンをしてみましょう。

日時：6月29日（月）
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50円 ※講座初回に集金します。
エプロン（汚れてもよい服装）、ティッシュペーパー
眼鏡（必要な方）、モチーフ（トイレットペーパー
又は白い食器）
申込：5月25日（月）～6月9日（火）
講師：中西 紗和氏



今日から変わる！失敗しない化粧品の選び方

化粧品を選ぶときのチェックポイントを知り、正しい知識と判断力を身につけ、賢い化粧品の選び方を学びましょう。

日時：6月30日（火）
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：シミやしわ用クリームの影響と通信販売の
トラブルを未然に防ぐ対策など
持ち物：筆記用具
申込：6月1日（月）～定員になり次第終了
※Uセンター使用券のある方は、受付でお申し込みください。
講師：一般社団法人 日本爪肌美容検定協会
代表理事 川上 愛子氏
共催：消費生活センター





センター長不定期コラム

「まずはキャッチボール」



鮮やかな若葉がまぶしく、外を歩くのが気持ちよい季節となりました。皆さまが日々、元気にUセンターに通っていただく姿を拝見し、こちらにも元気をもらっています。

さて、センター長になって初めて書くコラムですが「介護予防」に関するお話をしたいと思います。「介護予防」と聞くと、機能回復訓練（リハビリ）などの高齢者本人へのアプローチを思い浮かべる人が多いようです。実際に私もそのようなイメージでした。

しかし「介護予防」はもっと範囲が広いそうです。

厚生労働省老健局老人保健課の「介護予防について」によると、「介護予防」は高齢者が要介護状態等となることの予防又は要介護状態等の軽減若しくは悪化の防止を目的として行うものであるとされていますが、機能回復訓練などの高齢者本人へのアプローチだけではなく、地域づくりなどの高齢者本人を取り巻く環境づくりも含めたバランスのとれた取り組みを行うとされています。また、年齢や心身の状況等によって分け隔てることなく、人と人とのつながりを通じて、参加者や通いの場が継続的に拡大していくような地域づくりを推進するとされています。

このことから、Uセンターに通うこと自体「介護予防」だと言えるのではないのでしょうか。皆さま、お気に入りの活動（U：お風呂・遊び・友・学びなどなど）を見つけて、Uセンターに継続的に通ってくださいね。私も、活動を拡大していけるように取り組んでいきたいと思っています。



～Uセンター送迎バスをご利用のみなさまへ～



送迎バスをご利用の際は、円滑な運行のため、以下の点にご協力をお願いいたします。

- ご利用の際は、バスの到着予定時刻よりも余裕をもってお越してください。Uセンターのバス停から離れずに、運転手から見えやすい位置でお待ちください。
- 交通事情によりバスの到着が遅れる場合がありますが、予定時刻より早く出発することはありません。バスが到着しない場合は、時間を間違えていないかお手元の時計や携帯電話などで時刻をご確認ください。
- 安全のため、バスが完全に停車してから乗り降りをお願いします。また、閉まりかけたドアや走行中のバスに近づく行為は大変危険ですので、おやめください。



ご不明な点やご不安な場合はUセンターまでお問い合わせください。