

令和8年7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 太極拳 スポーツ民踊 はつらつ体操	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	フラダンス 着付 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	サーキット 事前申込制	健康体操 エンジョイ筋トレ	
			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		
			5種類の測定会			
5	6	7	8	9	10	11
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 介護相談会 13:30~15:30 ビリヤード 事前申込制 昭和歌謡を知ろう 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 マラカス体操 事前申込制 はつらつ元気アップ 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 ヨーガ 初心者絵画 事前申込制
			2・4週レディース麻雀 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 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 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 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	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 まんてんダンス チェアヨガ 初心者絵画 事前申込制
			1・3週レディース麻雀 事前申込制			
19	20	21	22	23	24	25
休館日	休館日 (海の日)	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 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	社交ダンス 英会話 はつらつ元気アップ 事前申込制 熱中症予防 事前申込制	茶道 陶芸 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	フラダンス 着付 ヨーガ 初心者絵画 事前申込制
			からだの機能測定会 事前申込制			
			2・4週レディース麻雀 事前申込制			
26	27	28	29	30	31	
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	生け花		茶道 満足寿命を延ばそう 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6/22（月）～7/18（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～

・司法書士に聞いてみよう！
7月24日（金）10:00~12:00
申込：6月27日（水）～定員になり次第終了

・スマホ入門講座
7月27日（月）10:00~11:30
申込：6月27日（土）～7月11日（土）
※応募多数時は抽選



ベジチェック血管年齢など5種類の測定会

センサーに手をかざしたり、乗せたりするだけで、野菜摂取量や血管年齢、AGEs等が簡単に測定できます。ご参加いただいた方には測定結果シートを差し上げます。たくさんの方のご参加をお待ちしております。

日時：7月1日(水)
13:30~15:30
※入場は15:00まで
場所：1階 大広間
内容：●ベジチェック®測定 ●血管年齢測定
●AGEs測定 ●骨ウェーブ測定
●肌年齢測定
協力：明治安田 船橋支社 浦安営業部

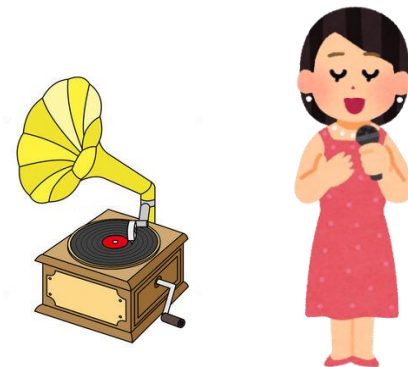


※申込不要のイベントです。上記時間内に直接会場にお越しください。

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？今回は初夏の歌特集です。

日時：7月7日(火)
13:30~14:30
場所：1階 大広間
定員：先着49名(申込制)
申込：6月8日(月)~定員になり次第終了
講師：ボイストレーナー 八木 香先生



初心者絵画講座

「絵心がない」「描けたらいいなと思うけど下手だから…」「描いてみたいと思っはいるけれど、自信がない…」超初心者をお大募集！鉛筆の持ち方・動かし方から始めて、「絵の具体的な描き方」を手順を追って教えます。どなたでも「いい感じ！」の絵を完成させる、手法を体験してみませんか。

日時：7月11日(土)、18日(土)、25日(土)、8月1日(土)
全4回 各日共13:00~15:00
場所：2階 工芸室
定員：先着11名(申込制)
講師：尾田 いずみ先生
申込：6月8日(月)~定員になり次第終了
持ち物：参加費250円 ※講座初回に集金します。
エプロン(汚れてもよい服装)
筆洗い(バケツまたはコップ)
鉛筆、消しゴム、雑巾
※絵の具、筆、梅皿(パレット)は貸出あり。



からだの機能測定会

呼吸の力やからだの機能を測定し、現在の状態を確認してみませんか。この測定会はSBC東京医療大学の研究として実施するものです。ご協力いただける方を募集します。測定項目は、機器の準備状況により変更となる場合があります。

日時：7月22日（水）
13：00～15：00
場所：1階 大広間
定員：先着20名（申込制）
内容：●呼吸筋力測定 ●身体機能測定
●体組成・口腔機能の確認（実施可能な場合）
持ち物：動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル
申込：7月1日（水）～定員になり次第終了
講師：SBC東京医療大学 健康科学部 理学療法学科
平野 正広先生 今村 創先生 石井 成美先生



ヘルシーアップ講座～熱中症を予防するには～

熱中症は条件により誰でもかかる危険性があります。正しい知識を知れば、普段から気をつけることで防ぐことができます。暑さに負けない身体作りをめざして、楽しみながら学びましょう！

日時：7月23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）
申込：6月25日（木）～定員になり次第終了
講師：浦安市健康増進課 保健師 吉田 萌笑



特別講座

満足寿命を延ばそう！ part 2 ～動く・食べる・生きるを医学的視点から考える～

私たちが目指すのは「長生き」や「健康」だけではなく、「満足」して生きること。リハビリテーションとケアの専門病院として、動く力・食べる力・生きる意欲を保つ秘訣を、医学的視点からわかりやすく紹介します。今日から実践できる秘訣を一緒に学んで、より豊かな人生を共に考えましょう。

日時：7月31日（金）
14：00～15：30
場所：2階 多目的ホール
定員：先着60名（申込制）
申込：6月25日（木）～定員になり次第終了
講師：医療法人社団城東桐和会 タムス浦安病院 院長代行
リハビリテーション部長
浦安リハビリテーション教育センター 特任教授
竹内 正人先生



レディース麻雀講座

女性限定の初心者向け全6回の短期講座です。1・3週クラスと2・4週クラスの2講座あります。どちらか1講座のお申込みです。麻雀を一から一緒に楽しく学んでみませんか？ みなさんのご参加をお待ちしております。

2講座同時募集

申 込：7月10日（金）～7月21日（火）※定員を超えた場合は抽選

1・3週 クラス

日 時：8月5日（水）、19日（水）、9月2日（水）、16日（水）
10月7日（水）、21日（水）、
13：30～15：30
場 所：2階 講座室4
定 員：12名（申込制）
講 師：日本プロ麻雀連盟所属認定講師 山田 樹先生

2・4週 クラス

日 時：8月12日（水）、26日（水）、9月9日（水）、
10月14日（水）、28日（水）、11月11日（水）
13：30～15：30
場 所：2階 講座室4
定 員：12名（申込制）
講 師：日本プロ麻雀連盟所属認定講師 寺本 将彦先生



ビリヤード講座 中級編

プロの指導を受けてさらにステップアップを目指しませんか？
ビリヤード講座初級編を受講していない方も受講できますので、奮って
ご参加ください。

日 時：8月18日（火）、25日（火）、
9月1日（火）、8日（火）、15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）
申 込：7月17日（金）～28日（火）
講 師：北本 洋先生

