

令和8年8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 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
2	3	4	5	6	7	8
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 スマホ相談会	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 有料老人ホーム 事前申込制	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 姿勢チェック 事前申込制 1・3週レディース麻雀 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 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 フットケア講座 事前申込制	フラダンス 着付 ヨーガ オレンジ・ランプ 上映会 絵画 事前申込制
9	10	11	12	13	14	15
休館日	書道 社交ダンスフリー 背骨チェアヨガ	休館日 (山の日)	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 2・4週レディース麻雀 事前申込制	社交ダンス 英会話 セラバンド体操 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 絵画 事前申込制 司法書士に聞いてみよう 事前申込制
16	17	18	19	20	21	22
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 大人のぬり絵 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 ビリヤード中級 事前申込制	生け花 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 1・3週レディース麻雀 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 ヨーガ 絵画 事前申込制
23	24	25	26	27	28	29
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 ビリヤード中級 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 2・4週レディース麻雀 事前申込制	社交ダンス 英会話 ゆうゆう元気塾 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	着付 絵画 事前申込制 東海大浦安高校 吹奏楽部演奏会
30	31					
休館日	からだの機能測定会 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 possible の教室

申込期間 7/21(火)～ 8/19(水) までの行事
詳しくは掲示版又はHPをご覧ください。

- 美術講座ワークショップ 色鉛筆で描く大人のぬり絵
8月17日(月) 10:00～12:00
申込: 7月17日(金)～定員になり次第終了
- スマホ入門講座
8月24日(月) 10:00～11:30
申込: 7月24日(金)～8月8日(土)
※応募多数時は抽選

※一部を掲載しています。
～受付でお申込みください～

- ゆうゆう元気塾
8月27日(木) 13:30～15:00
申込: 8月1日(土)～定員になり次第終了
- お薬教室&測定会
9月2日(水) 13:30～15:00
申込: 8月3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。

有料老人ホームってどんな所？

有料老人ホームはいくつか種類があり、サービスもそれぞれ違います。専門家に施設の違いや、おおよその額面、特徴等について写真を交えて分かりやすく教えてもらえます。質疑応答の時間もありますので、興味のある方はぜひご参加ください。

日 時：8月4日（火）13：30～14：30
場 所：1階 大広間
定 員：先着49名（申込制）
持ち物：筆記用具
申 込：7月4日（土）～定員になり次第終了
講 師：ピタットハウスネットワーク（株）
サードライフ事業部 金坂 茂輝氏



ゆうゆう元気塾～第1回からだ測定～

恒例の介護予防講座「ゆうゆう元気塾」が今年度も始まります。全6回の講座ですが、1回ごとに募集しますのでどの回からでも参加可能です。Uセンター使用券のある方は館内受付で申込、使用券のない方はお電話で申込できます。

日 時：8月27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）
内 容：フレイルチェック（筋力や柔軟性など複数種類の測定）
結果の見方、ミニ講座
持ち物：動きやすい服装、飲み物、筆記用具、汗ふきタオル
講 師：SBC東京医療大学 健康科学部理学療法学科
兔澤 良輔氏
申 込：8月1日（土）～定員になり次第終了
主 催：浦安市老人福祉センター
共 催：浦安市高齢者包括支援課
協 力：SBC東京医療大学



東海大学付属浦安高等学校 吹奏楽部 演奏会

今年も地元の高校生達の熱い演奏がUセンターを盛り上げてくれます。申込不要、自由参加のイベントですので、直接会場にお越しください。

日 時：8月29日（土）
13：30～14：15
場 所：2階 多目的ホール
曲 目：アニソン大作戦part1
時代劇メドレー他



「オレンジ・ランプ」上映会

39歳で若年性認知症と診断された丹野智文さんの実話をもとに描く、優しさに満ちた希望と再生の物語「オレンジ・ランプ」を上映します。自由参加ですので直接会場へお越しください。同じ内容で2回上映いたします。

出演：貫地谷しほり、和田正人、赤井英和、中尾ミエ他（2023年6月公開）

日 時：8月8日（土）

①10：00～11：40（9：45開場）

②13：00～14：40（12：45開場）

場 所：2階 講座室1・2



お薬教室 & いろいろ測定会

浦安市薬剤師会の薬剤師によるお薬教室と骨密度測定など4種類の測定会を開催します。

家に眠っているお薬、種類がたくさんあってわからなくなったお薬はありませんか？個別相談もできますので、みなさん奮ってご参加ください。

日 時：9月2日（水）13：30～15：00

場 所：1階 大広間

定 員：先着40名（申込制）

内 容：講話（薬剤師の訪問サービスについて他）

測定-骨密度測定・血管年齢

ヘモグロビン・ベジチェックの4種類

個別相談（希望者）

持ち物：筆記用具・お薬手帳・家の中にあるお薬等
（相談で必要な方）

申 込：8月3日（月）～定員になり次第終了

講 師：一般社団法人 浦安市薬剤師会



認知症サポーター養成講座

「認知症サポーター」は、何か特別なことをする人たちではありません。認知症の人がいたときに、そっと見守る・そっと手助けをしてくださる方です。そんな「認知症サポーター」の方々が地域にたくさんいることで認知症になっても安心して暮らせる街になります。みなさんも「認知症」について正しく学んでみませんか。



日 時：9月11日（金）13：30～15：00

場 所：2階 講座室1

定 員：先着15名（申込制）

申 込：8月8日（土）～定員になり次第終了

講 師：ともづな富岡（富岡地域包括支援センター）
阿部裕子氏・中島龍一氏

受講された方には
「認知症サポーター」
の証
オレンジリングを
プレゼントします。



ゆうゆう元気塾コラムー運動編ー

動きやすい身体を保つには、筋力強化と活動量増加（家事や散歩など）の両方が大切です。

なぜなら・・・筋肉は2種類で構成されているからです。

① 遅筋（赤筋）：小さな力で持続的に働きます（持久力）

→散歩やマラソンで使う筋肉

② 速筋（白筋）：大きな力を短い時間に発揮します（瞬発力）

→筋トレ、短距離走で使う筋肉



Q. 加齢により筋力が落ちやすいのは① 遅筋、② 速筋、どちらでしょう？



答えは② 速筋（白筋）です。

加齢により、素早い動きや床からの立ち上がりなどに使う大きな力が落ちていきやすいです。

もちろん遅筋（赤筋）も大切で、家事や歩行などの身体活動時間が増えると、心疾患や糖尿病といった病気の予防になります。

まずは、いつもよりプラス10分身体を動かしましょう！



熱中症に注意



暑い時間を避けた散歩や

水分補給をしながら活動しましょう！

