

令和8年9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
		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	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 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
		ビリヤード中級 事前申込制	1・3週レディース麻雀 事前申込制 お薬教室と測定会 事前申込制			
6	7	8	9	10	11	12
休館日	書道 社交ダンスフリー トータルフィットネス スマホの広場相談会 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 ボディ・コン	太極拳 スポーツ民踊 はつらつ体操 楽しくエアロビクス	社交ダンス 英会話 頭と体を使った体操 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 認知症サポーター 養成講座 事前申込制	フラダンス 着付 ヨーガ 絵画 事前申込制
		ビリヤード中級 事前申込制	2・4週レディース麻雀 事前申込制 ヨガ講座 事前申込制			
13	14	15	16	17	18	19
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	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	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	Uセンター 祭り
		ビリヤード中級 事前申込制	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			
20	21	22	23	24	25	26
休館日	敬老の日 特別開館 書道 社交ダンスフリー 背骨ヨガ	休館日 (国民の休日)	休館日 (秋分の日)	社交ダンス 英会話 防災講話 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 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 絵画 事前申込制 みんなで元気アップ 事前申込制
	カラオケ中止					
27	28	29	30	敬老の日おめでとうございます。9月21日(月)は祝日ですが「特別開館」いたします。どうぞご利用ください。 		
休館日	書道 着付 社交ダンスフリー 背骨チェアヨガ	陶芸 ZUMBA 事前申込制	生け花 ゆうゆう元気塾 事前申込制			
	スマホ講座 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 8/20(木)～ 9/18(金)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。

・司法書士に聞いてみよう！

9月25日（金）10：00～12：00
申込：8月25日（火）～定員になり次第終了

・スマホ入門講座

9月28日（月）10：00～11：30
申込：8月28日（金）～9月9日（水）
※応募多数時は抽選



令和8年(2026年)9月号

Uセンターだより

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。



Uセンター祭り2026



開催日時: 9月19日(土) 10:00~15:00

Uセンター祭りの開催時はどなたでもご参加いただけますが、送迎バス、入浴、機能回復室はUセンター使用券をお持ちの方のみ利用できます。

当日は駐車場はございませんので、徒歩・自転車またはバス等でお越しください。

ステージスケジュール

2階 多目的ホール

- 10:00~ よさこい
(輝貌TEAM-YOSAKOI)
- 10:15~ ダンス(スターキッズ)
- 10:40~ よさこい(ふたば保育園)
- 10:50~ まんてんダンス
- 11:00~ チアダンス(浦安チアリーディング
クラブ RAINBOWS)
- 11:25~ フラダンス(Hula Hui Ohana)
- 13:00~ マジックショー(しゅん)
- 13:30~ ミニ縁日(射的、輪投げ)
- 13:50~ チーバくんと撮影会

1階 大広間

- 12:00~ マジックショー(しゅん)
- 12:30~ 歌謡・演芸ショー開会
- 12:45~ 歌謡(洋一郎、八木香)
- 13:20~ 演芸(おせつときょうた、
ジョージ・ジョンガラ、
青空麒麟児)

※演芸は漫才・津軽三味線・紙切り漫談を
予定しています。
※会場や出演者の都合により、変更になる場合
があります。また、席に限りがあります。

各種コーナーのご紹介

キッチンカー 屋外会場

- Tsu-na-gu Kitchen 韓国風キーマカレー丼 他
- 今ちゃん カルボナーラ風うどん 他
- ざるや 牛すじ煮 他
- ジンバマン チキンカツバーガー 他

※お持ち帰りできます。



出店 1階廊下

- あいランド 焼き菓子 他
- なゆた 焼き菓子 他
- 赤い羽根共同募金PR活動(ガチャガチャ)
- うらやすファミリー・サポート・センター
PR活動(ノベルティ配布)



浴衣着付体験会

※子供も大人も参加可能です。

1階 和室

10:00~14:30



ミニ縁日 射的&輪投げ

※小学生以下対象です。

2階 多目的ホール

13:30~



新しい受付スタッフを紹介します

7月より受付の担当になりました掃部菜穂子(かもん なおこ)です。
東北から浦安に今年の4月に来ました。
地域の皆さんが楽しく安心してすごせるよう、笑顔でサポートします。
よろしくお願いいたします。



日帰りバスハイク

今回の日帰りバスハイクは、「ポケットファームときどきつくば」で農産物のお買い物とビュッフェスタイルのお食事を楽しみ、「JAXA筑波宇宙センター」で実物大ロケットと人工衛星を見学します。みなさん奮ってお申込みください。

開催日時：10月22日（木）9：00～17：00（雨天決行）

申込期間：8月31日（月）～9月12日（土）

定 員：41名（個人21名＋ペア10組）

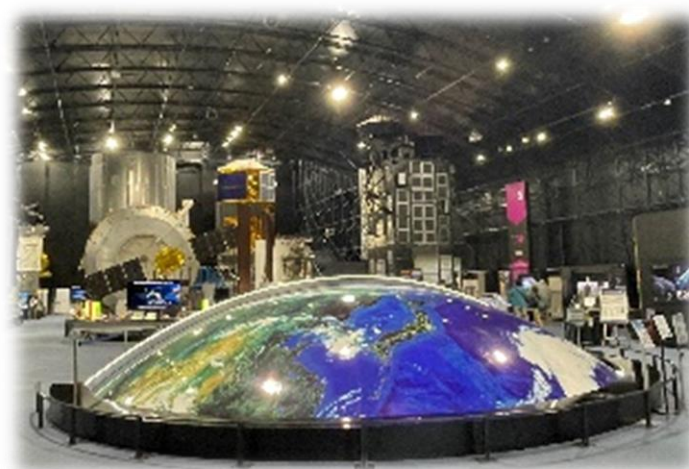
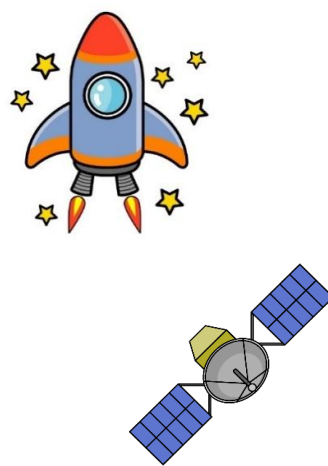
※応募多数の場合は抽選

参加 費：2、700円（昼食代、入場料）



★スケジュール★

- 9：00 総合福祉センター出発
- 10：25 ポケットファームときどきつくば到着
新鮮野菜のお買い物、季節の食材を中心とした
ビュッフェスタイルのお食事
- 12：35 ポケットファームときどきつくば出発
- 13：00 JAXA筑波宇宙センター到着
- 13：30 ツアー、スペースドーム見学、買い物
- 15：15 JAXA筑波宇宙センター出発
- 15：45 守谷SAトイレ休憩とお買い物
- 17：00 総合福祉センター到着



- 参加ご希望の方は、Uセンター使用券をお持ちになり受付にてお申込みください。
（必ずご本人がお申込みください。）ペアで申込の場合は、お二人で受付までお越しください。
- 旅行当日は、顔写真付きの身分証明書（マイナンバーカード、運転免許証など）をお持ちください。JAXAへの入場の際、必要になります。

防災講話

台風や地震などの自然災害に対する知識を深め、いざというときの為に備えられるように高齢者にもできる災害時行動や知識を学びます。

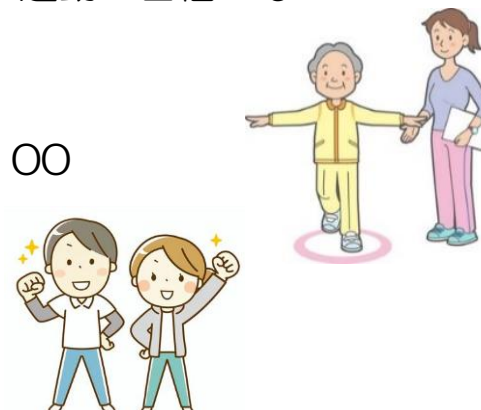
日 時：9月24日（木）
13：30～15：00
場 所：2階 多目的ホール
定 員：先着50名（申込制）
申 込：8月24日（月）～定員になり次第終了
講 師：浦安市危機管理監
荒木 貴志氏



みんなで元気アップ講座

道具を使わずにできる運動を中心に、栄養やお口の健康など「いつまでも元気に過ごすため」欠かせない内容を幅広く学べる全12回の講座です。初回と11回目に体力測定があり一人一人の講評が入った体力測定結果をお渡しいたします。運動強度は個人で調整できますので、運動に自信のない方もお気軽にご参加ください。

日 時：9月26日～12月19日までの土曜日
（10月31日を除く全12回） 13：30～15：00
場 所：1階 大広間
定 員：30名（定員を超えた場合は抽選）
申 込：8月26日（水）～9月8日（火）
講 師：セントラルスポーツ株式会社



ゆうゆう元気塾 ～第2回 食事と認知症～

ゆうゆう元気塾2回目の講座は、バランスの良い食事や認知症についての講話です。Uセンターの使用券がある方は館内の受付で申込、使用券のない方はお電話で申込できます。

日 時：9月30日（水）
13：30～15：00
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、筆記用具
汗拭きタオル
申 込：9月1日（月）～定員になり次第終了
講 師：浦安市高齢者包括支援課
管理栄養士 友成 幸子氏
SBC東京医療大学
健康科学部理学療法学科 荒井 沙織氏
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

