

令和8年10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 社交ダンス 英会話	2 茶道 書道 陶芸 はつらつ体操 健康体操 エンジョイ筋トレ	3 フラダンス 着付 まんてんダンス チェアヨガ みんなで元気アップ 事前申込制
4	5	6	7	8	9	10
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 痩せる有酸素運動 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 みんなで元気アップ 事前申込制
		かんたんサーキット 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 明治安田測定会			
11	12	13	14	15	16	17
休館日	休館日 (スポーツの日)	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 ボディ・コン	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 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 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 デッサン 事前申込制
			2・4週レディース麻雀 事前申込制		フットケア 事前申込制	みんなで元気アップ 事前申込制
18	19	20	21	22	23	24
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 バスハイク 事前申込制	茶道 陶芸 はつらつ体操 健康体操	フラダンス 着付 ヨーガ デッサン 事前申込制
		リズム感UP 事前申込制	1・3週レディース麻雀 事前申込制 ヨガ講座 事前申込制			みんなで元気アップ 事前申込制
25	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	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	司法書士に聞いてみよう 事前申込制 鍼施術奉仕 事前申込制 ゆうゆう元気塾 事前申込制	茶道 ハロウィンズンバ 事前申込制 キーチェーンを 作ってみよう 事前申込制	フラダンス デッサン 事前申込制 消防音楽隊 ふれあいコンサート
			2・4週レディース麻雀 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

カラオケ（1階大広間）月・金 13：00～15：45 ※ 10月～ 12：30～15：45
（受付・抽選12：30～12：50） ※ 10月～ 12：00～12：15
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9/24（木）～10/19（月）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～

・スマホ入門講座
10月26日（月）10：00～11：30
申込：9月26日（土）～10月10日（土）
※応募多数時は抽選

・司法書士にきてみよう！
10月29日（木）10：00～12：00
申込：9月29日（火）～定員になり次第終了

・ゆうゆう元気塾
10月29日（木）13：30～15：00
申込：10月1日（木）～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。

10月からカラオケの時間が変わります

毎週月曜日・金曜日に1階大広間で行われているカラオケの時間が、10月2日(金)から以下のとおり変更になります。

受付時間：月・金12:00～12:15

歌の時間：月・金12:30～15:45



※時間変更に伴い、これまでより多くの方々に歌を楽しんでいただけるようになりました。

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：10月7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。



フットケア講座

今回のフットケア講座は「靴について」です。自分の足型に合った正しい靴の選定や履き方、靴底で分かる体のトラブル、正しい履き方などを学びませんか？

日 時：10月16日(金)
13:30～15:00

場 所：2階 講座室1

定 員：先着20名(申込制)

申 込：9月16日(水)～定員になり次第終了

講 師：フットケアリスト 福祉用具専門相談員
村本 美代子先生



新講座

リズム感UP講座

音楽に合わせてからだを動かすことで音感やリズム感がアップします。歌うことがもっと楽しくなれるような講座です。一緒に歌ってみませんか？

日 時：10月20日（火）13：45～14：30

場 所：1階 大広間

定 員：先着49名（申込制）

申 込：9月25日（金）～定員になり次第終了

講 師：奥村ピアノ教室講師 熊川 彩音先生、奥村 かおり先生



ゆうゆう元気塾 ～第3回 フレイルの予防～

介護予防講座「ゆうゆう元気塾」第3回のテーマは「フレイルの予防」です。講話と予防する筋トレ体操を行います。今回だけでも参加できますので、みなさんご参加ください。

日 時：10月29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：フレイルについての講話、からだづくりの体操

持ち物：動きやすい服装、飲み物、筆記用具、汗ふきタオル、

申 込：10月1日（木）～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 猪田 実咲先生

SBC東京医療大学健康科学部整復医療・トレーナー学科

長谷川 龍成先生



新講座

本革を使ってキーチェーンを作ってみよう

本革を使って、自分だけのキーチェーンを作ってみませんか？自分でデザインして、自分で革を選ぶので、本革の風合を楽しみながら作れます。はじめての方もお気軽にご参加ください。

日 時：10月30日（金）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150円 ※講座当日に集金します

エプロン（汚れてもよい服装）

ハンドタオル（手や革を拭くため）

申 込：9月28日（月）～10月10日（土）

講 師：中西 紗和先生



浦安市消防音楽隊ふれあいコンサート

浦安市消防本部（救急隊、消防隊、警防課、予防課職員）で編成されている浦安市消防音楽隊の演奏をお楽しみください。

日 時：10月31日（土）10：30～11：10

場 所：2階 多目的ホール

曲 目：ふるさと、川の流れのように

伝説の「演歌」メドレー 他

※申込み不要 当日参加です。





センター長不定期コラム

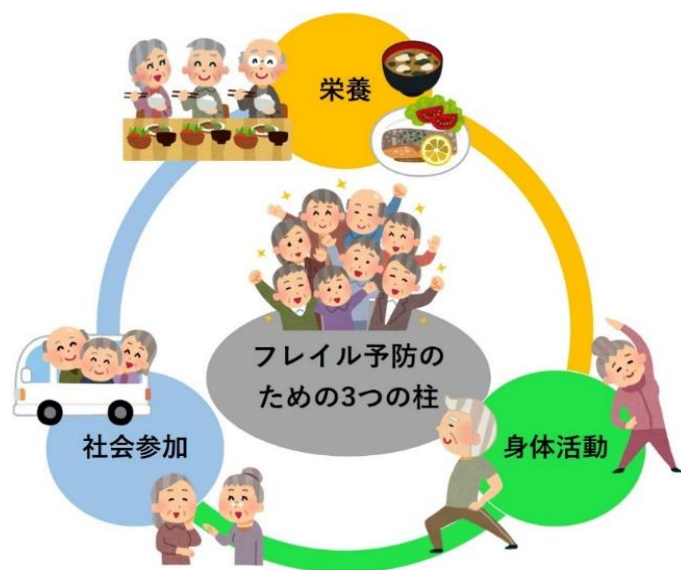
「そろそろ守備練習」



暑さも和らぎ、心地よい季節になってきました。今年は、台風、豪雨、地震など全国で多くの災害が起きました。皆さまにおかれましては、ご無事でお元気にUセンターに通っていただけて安堵しています。

さて、私がセンター長になって5か月が経ちました。とにかくUセンターを皆さまがどのようにご利用になり、Uセンターに何を求めているのかを理解していきたいと思い、日々過ごしてきました。

さて、6月のセンター長コラムでも「介護予防」について書かせていただきましたが、「介護予防」について興味深い統計がありますので、ご紹介します。身体活動、文化活動、地域活動を重複実施した方が介護予防やフレイル予防につながる可能性があるという統計です。



身体活動とはウォーキング、水泳、筋力トレーニングなど、文化活動とは料理、手芸、囲碁・将棋、カラオケなど、地域活動とは地域のために行うボランティア活動や防災活動などです。3つの活動を組み合わせて実施してみてはいかがでしょうか。

Uセンターでは、身体活動、文化活動については、多くの講座、教室、イベント等を用意していますので、うまく組み合わせてみてください。

地域活動として、Uセンター祭りでもPRのありました「うらやすファミリー・サポート・センター」（以下、「ファミサポ」と省略）について、紹介します。ファミサポは、育児の援助を受けたい人（おねがい会員）、育児の援助を行いたい人（まかせて会員）等が地域の中で支え合いながら子育てをする会員組織です。援助活動の内容は、保育施設の保育開始前、保育終了後の子どもの送迎や預かりが多いそうです。育児の援助を行った人には、700円～900円の報酬が支払われます。（泊りは1泊8,000円）将来を担う子どもたちの成長に関われる「まかせて会員」に参加してみませんか？



また、先日実施した「認知症サポーター養成講座」のように身近に実施できる活動がありますので、今後ご紹介し、多くの皆さまが地域活動に参加していただけるきっかけづくりを広げていきたいと思っています。

ぜひご参加をお待ちしています。



～社会福祉法人 浦安市社会福祉協議会からのお知らせ～ 赤い羽根共同募金にご協力ください

今年はコレ！



Uセンター館内で設置した募金箱に、ご協力をお願いいたします。
館内受付で500円以上の募金をしていただいた方へ、
オリジナルピンバッジを差し上げます。
期間：令和8年10月1日（木）～令和9年3月31日（水）

