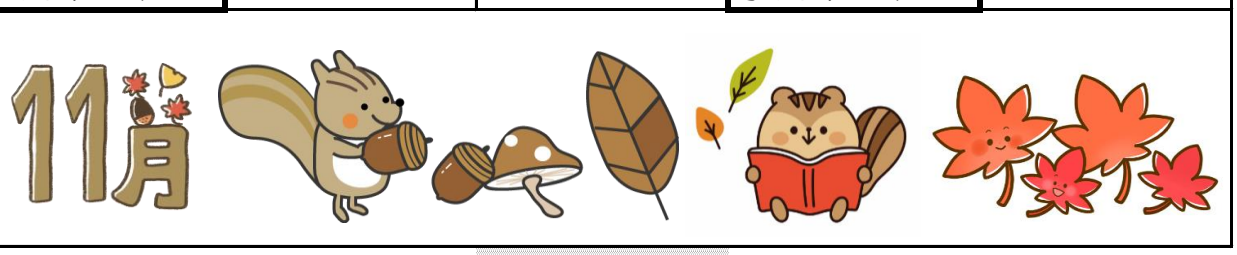
令和8年11月（2026年）Uセンター予定表

教室・講座
行事など

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
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	休館日 （文化の日）	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 脳トレ×運動 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 元気アップ講座 事前申込制
8	9	10	11	12	13	14
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 2・4週レディース麻雀 事前申込制	社交ダンス 英会話 痩せる有酸素運動 (立位でややハード) 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 明海大学吹奏楽部 演奏会 デッサン 事前申込制 元気アップ講座 事前申込制
15	16	17	18	19	20	21
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 ゆうゆう元気塾 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 元気アップ講座 事前申込制
22	23	24	25	26	27	28
休館日	休館日 （勤労感謝の日）	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 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 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 「老いるショック」を のりこえて 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 「睡眠」と「健康」 の知恵袋 事前申込制	フラダンス 着付 ヨーガ デッサン 事前申込制 元気アップ講座 事前申込制
29	30					
休館日	スマホ入門講座 事前申込制 司法書士に聞いてみよう 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。　　※当日参加可能の教室

カラオケ（１階大広間）　月・金　12：30～15：45
（受付・抽選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10/20（火）～11/19（木）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。

・ゆうゆう元気塾
11月19日（木）13：30～15：00
申込：11月２日（月）～定員になり次第終了

・司法書士に聞いてみよう！
11月30日（月）10：00～12：00
申込：10月29日（木）～定員になり次第終了

・スマホ入門講座
11月30日（月）10：00～11：30
申込：10月30日（金）～11月14日（土）
※応募多数時は抽選

・1･3週レディース麻雀講座
12月２日、16日、１月6日、20日、２月3日、
2月17日、いずれも水曜　13：30～15：30
・2･4週レディース麻雀講座
12月9日、23日、１月13日、27日、2月10日、
2月24日、いずれも水曜　13：30～15：30
申込：11月6日（金）～11月17日（火）
※どちらか１つの申込です。
※応募多数時は抽選

令和 8年(2026年)11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。

RUN伴うらやす2026

　認知症の人や家族、医療福祉関係者と地域住民が一緒になってタスキをつなぎ、認知症について知るきっかけを作るイベント「RUN伴」が開催されます。スタートとゴール地点の浦安公園では、認知症相談ブースなどの各種出店ブースがあり、また、ステージのイベントではUセンターで活動している「ゆかた会」のみなさんが盆踊りを披露します。うらやす成年後見サポーターズ紙芝居も行われますのでぜひお立ち寄りください。

日　　時：11月7日（土）９：00～13：00
場　　所：浦安公園
スケジュール：10：00～　ランナースタート
　　10：15～　ブース（物販・相談）開始
　　10：20頃　ウォーキングコースUセンターに到着
　　11：00～　うらやす成年後見サポーターズ紙芝居
　　11：35～　「ゆかた会」による盆踊りスタート

明海大学吹奏楽部演奏会

　浦安市明海地区で学んでいる「明海大学吹奏楽部」の大学生のみなさんの演奏をお楽しみください。

日　時：11月14日（土）11：30～12：00
場　所：１階　大広間
曲　目：ジャパニーズ・グラフィティⅥ
　　世界に一つだけの花
　　上を向いて歩こう　　他
※申込み不要　当日参加です。



ゆうゆう元気塾　～第4回　お口とからだ～

　介護予防講座「ゆうゆう元気塾」第4回のテーマは、「口腔体操と筋トレ体操」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。今回だけでも参加できますのでふるってご参加ください。

日　時：11月19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：口腔機能向上の講話と口腔体操、筋トレ体操
持ち物：動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、筆記用具
申　込：11月２日（月）～定員になり次第終了
講　師：浦安市高齢者包括支援課
　　歯科衛生士　宇田川　愛氏
　　リハビリデイサービス　nagomi
　　施設長　綿谷　慎氏





「老いるショック」をのりこえて

～まだ大丈夫、老化は止められる！～

年齢を重ねると「体が衰えた、顔も老けた、なんだか病気がち」などと老化を強く感じてしまいます。しかし「歳だから・・・」と諦めているのではないでしょうか。ところが実は「加齢＝老化」ではないのです。近年、老化は回避できると考えられるようになっています。どうやら、毎日の「食」を見直すことでも、老化を遅らせることが出来そうです。「老化予防」ちょっと考えてみませんか？！

日　時：11月26日（木）
　　13：30～15：00　（質疑時間を含む）
場　所：２階　多目的ホール
定　員：先着60名（申込制）
内　容：●「老いるショック」は3度来る
　　●「がん」と「フレイル」との関係
　　●日常にひそむ「老化」の原因
　　●「食」で老化と病気を回避！
持ち物：筆記用具
申　込：10月26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







「睡眠」と「健康」の知恵袋講座

「眠りたくてもなかなか眠れない」、「年齢とともに眠りが浅くなった」など、睡眠のお悩みはありませんか？眠りと健康の意外な関係をご紹介します。

日　時：11月27日（金）
　　10：00～11：30
場　所：２階　講座室１・２
定　員：先着40名（申込制）
内　容：●睡眠についての正しい知識を「知る」
　　●よい睡眠をとるための方法を「実践する」
　　●ご自身にとってよい睡眠を「実感する」
　　３つのステップによる、よい睡眠をとるための
　　ポイントを紹介
　　●いすヨガ／いろいろじゃんけん
持ち物：筆記用具
申　込：10月27日（火）～定員になり次第終了
講　師：明治安田　船橋支社浦安営業部
　　総務課長　石川　雅子氏





ビリヤード入門講座（初級編）

ビリヤードの正しいフォームや道具の使い方、ルールなどを基礎から学べます。初めての方、ブランクのある方でも安心して受講できます。この機会に基礎からプロに習ってみませんか？

日　時：11月24日（火）、12月１日（火）、８日（火）、
　　15日（火）、22日（火）の全５回　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：10月23日（金）～11月２日（月）
講　師：北本　洋氏（長太郎ビリヤード＆ダーツ　行徳バイパス店）



浦安市高齢者包括支援課によるコラムです。
今回は管理栄養士の先生の回です。
参考にしてみてはいかがですか？

浦安市　高齢者包括支援課

「腸活」のすすめ

「腸」は、食べ物を消化吸収して排泄するだけではなく、免疫の維持や、生活習慣病のリスク低下など重要な役割を果たしています。そして健康維持には、腸に住んでいる様々な腸内細菌がバランスよく保たれていることが大切です。
腸の環境を整える「腸活」の食事ポイントを紹介します。

ポイント1.「良い菌」をとる

菌の種類によって持っている機能が異なります。 様々な発酵食品を継続的にとりましょう。

発酵食品の例　ビフィズス菌や乳酸菌　⇒ヨーグルト・チーズ・ぬか漬け・キムチなど
納豆菌や麹菌　⇒納豆・みそ・しょうゆなど

＊漬物類は塩分が高いので食べすぎ注意！

ポイント2. 菌のエサをとる

良い菌が腸で元気に働くために、エサとなる食物繊維やオリゴ糖を含む食品をとりましょう。

食物繊維が豊富な食品　⇒野菜、きのこ、海藻、芋類、豆類、玄米、雑穀など

オリゴ糖が豊富な食品　⇒ごぼう、たまねぎ、バナナ、大豆製品など

健康維持のため、日々の食事に腸活のポイントを取り入れてみましょう。



根菜の和風ドライカレー（中辛）

いろいろな食材を一度にとりやすい煮込み料理
食物繊維が豊富な根菜が手軽にとれるレシピです

材料（多めの２人分）

ごぼう・・・・1/2本(100g)
かぼちゃ・・・・・・・100g
玉ねぎ・・・・1/2個(100g)
人参・・・・・1/2本(100g)
大根・・・・・・・・・100g
鶏ひき肉・・・・・200g
油・・・・・・・・・・・小さじ1
カレー粉・・・・・・・大さじ1
A　めんつゆ(濃縮)・・大さじ1
　　ケチャップ・・・・・大さじ1
　　水・・・・・・・・・100ml
ごはん(1人分)・・150g

① 野菜を切ります。
玉ねぎ→みじん切り　ごぼう→縦半分に切り5mm幅
かぼちゃ・大根・人参→1cm角
② フライパンに油、鶏ひき肉を入れ色が変わるまで炒めます。
③ ①の野菜を加え炒め、Aの調味料を入れて野菜が柔らかくなるまで弱火で煮込みます。
④ カレー粉を加え、汁けが少なくなるまで炒め煮にします。ごはんにかけて、いただきます！

・お好みに合わせてカレー粉の量を調節してください。
・ご飯を雑穀入りにするとさらに食物繊維がとれます。
・れんこんや、きのこ、大豆の水煮、小松菜も合います。

1食分の栄養成分
エネルギー 443Kcal　たんぱく質 18.2g　食塩相当量 1.0g

参考文献：女子栄養大学出版「栄養と料理2021年12月号」