

日	月	火	水	木	金	土
休館日			1	2	3	4
			<ul style="list-style-type: none"> ・生け花（第1・3） ・はつらつ体操 ・太極拳 	<ul style="list-style-type: none"> ・英会話 ・スクエアステップ 	<ul style="list-style-type: none"> ・書道 ・茶道 ・陶芸C ・健康体操 ・はつらつ体操 	<ul style="list-style-type: none"> ・着付（第1・3） ・フラダンス（第1・3） ・絵画
5	6	7	8	9	10	11
休館日	<ul style="list-style-type: none"> ・書道 ・社交ダンス ・太極拳 	<ul style="list-style-type: none"> ・書道 ・陶芸A ・陶芸講座 ・ビリヤード ・うらちゃんカフェ ・クリスマス撮影会 	<ul style="list-style-type: none"> ・生け花（第2・4） ・はつらつ体操 	<ul style="list-style-type: none"> ・英会話 ・クリスマス撮影会 	<ul style="list-style-type: none"> ・書道 ・茶道 ・はつらつ体操 	<ul style="list-style-type: none"> ・着付（第2・4） ・フラダンス（第2・4） ・絵画 ・パソコン
12	13	14	15	16	17	18
休館日	<ul style="list-style-type: none"> ・書道 ・社交ダンス 	<ul style="list-style-type: none"> ・書道 ・陶芸A ・陶芸講座 ・ビリヤード ・うらちゃんカフェ 	<ul style="list-style-type: none"> ・生け花（第1・3） ・はつらつ体操 ・太極拳 	<ul style="list-style-type: none"> ・英会話 ・スクエアステップ 	<ul style="list-style-type: none"> ・書道 ・茶道 ・陶芸C ・健康体操 ・はつらつ体操 ・そろばん 	<ul style="list-style-type: none"> ・着付（第1・3） ・フラダンス（第1・3）
19	20	21	22	23	24	25
休館日	<ul style="list-style-type: none"> ・書道 ・社交ダンス ・太極拳 	<ul style="list-style-type: none"> ・書道 ・陶芸A ・陶芸講座 ・ビリヤード ・うらちゃんカフェ 	<ul style="list-style-type: none"> ・生け花（第2・4） ・はつらつ体操 	<ul style="list-style-type: none"> ・英会話 	<ul style="list-style-type: none"> ・茶道 ・陶芸C ・はつらつ体操 	<ul style="list-style-type: none"> ・着付（第2・4） ・フラダンス（第2・4） ・パソコン ・ヨーガ
26	27	28	29	30	31	
休館日	<ul style="list-style-type: none"> ・社交ダンス 	<p>年末は27日（月）が最終日です。 年明けは1月5日（水）から開館します。</p>				

自由参加型の教室が一部再開します

【太極拳】

日時：第1・第3月曜 9：15～10：20
水曜 9：15～10：20

場所：2階多目的ホール
※12月1日（水）から再開

【はつらつ体操】

日時：第1～第4水曜 13：30～15：00
金曜 9：25～10：25

場所：2階多目的ホール
※11月24日（水）から再開

【健康体操】

日時：第1・第3金曜① 10：35～11：20
② 11：30～12：15

場所：2階多目的ホール
※12月3日（金）から再開

【スクエアステップ】

日時：第1・第3木曜 12：10～12：45

場所：2階多目的ホール
※12月2日（木）から再開

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: <http://urayasu-shakyo.sakura.ne.jp/senior/modules/pico/>

※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。

健康相談室だより

だんだん紅葉が美しく、また落ち葉が舞う季節になりました。この季節は特に冷えに注意です。気温差が激しいので朝夕は要チェックです。

冷えは単に体の冷える感覚だけでなく、血液の循環の悪い状態となり、頭痛、肩こり、腰痛、下痢、不眠、疲労感など様々な症状を引き起こす原因となります。免疫力が低下し風邪をひきやすくなります。冷えにより血液の循環が悪くなると、膝、腰など関節や部位の痛みが発生します。転倒しやすくなるので十分に気をつけましょう。また、内臓の血液の循環が悪化すると、脳卒中、心筋梗塞など生命の維持にも影響がでてくることもあるので注意しましょう！



冷えの対策としては

- ①適度な運動・睡眠
- ②バランスのよい食事…体をあたためる食べ物：ねぎ・にんにく・しょうがなどの香味野菜、肉などタンパク質の食品、あたたかい紅茶もよいようです。
- ③服装・室内温度調整…首、手首、足首をあたためましょう。衣替えは終わってますか？コート、セーター、ももひきなど出てますか。ストーブ、こたつ、エアコンは暖房モードになってますか？湯たんぽ、電気毛布なども必要であれば、用意しましょう。
- ④入浴も体が温まり血液の循環がよくなります。ただ、湯あたりになるほどの長湯は体調をくずしやすくなります。入浴時間はほどほどにして、水分補給も十分にしましょう。
- ⑤もちろん持病の薬の内服で体調を整えておくことも重要です。



☆Uセンターで長生き元気でいられるために☆

- みなさん様々な元気の秘訣があるようです。聞いてみました♪
- ・自転車毎日30分 ・ウォーキング ・山のぼり ・ランニング
 - ・1時間毎日そうじ ・雑穀米を食べる など ・特に秘訣なし
 - ・何も考えない
- ♪みなさんも、それぞれすてきなご自身の長生きの秘訣を見つけてください。



Uセンタークリスマス写真撮影会



秋のハロウィン風撮影会につづきまして、恒例のクリスマス写真撮影会を開催します。

今回は、スマートフォンでクリスマス風に仮装できる機能を使用して撮影します。撮った写真は飾らせていただき、後日プレゼントいたします。



- 一回目：12月7日(火)
13:30~14:30 受付前
二回目：12月9日(木)
9:00~10:00 大広間
みなさん、ぜひご参加ください！

