

平成31年(2019年)1月 Uセンター予定表

教室・講座
行事

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		休館日 (元旦)	休館日	休館日	休館日	・ヨーガ教室 ・着付講座 ・エンジョイ・フラ ・2019年度教室見学期間(~31日(木)まで)
		6	7	8	9	10
休館日	・書道教室 ・ダンス教室	・書道教室 ・民謡教室 ・陶芸教室・講座 ・うらちゃんカフェ	・太極拳教室 ・スポーツ民謡教室 ・和紙はり絵教室 ・生け花講座 ・はつらつ体操 水曜クラス	・英会話講座 ・ふれあい広場 (事前申込)	・書道教室 ・そろばん教室 ・陶芸教室 ・健康体操教室 ・茶道講座 ・いろんなダンス を覚えよう ・はつらつ体操 金曜クラス	・ヨーガ教室 ・着付講座 ・エンジョイ・フラ ・パソコン体験広場 (事前申込)
13	14	15	16	17	18	19
休館日	休館日 (成人の日)	・書道教室 ・民謡教室 ・陶芸教室・講座 ・2019年度教室申込 期間(~31日(木)まで) ・うらちゃんカフェ	・太極拳教室 ・スポーツ民謡教室 ・和紙はり絵教室 ・生け花講座 ・はつらつ体操 水曜クラス ・特別健康相談	・英会話講座 ・新春カラオケ大会 出場者抽選日	・書道教室 ・そろばん教室 ・陶芸教室 ・健康体操教室 ・茶道講座 ・いろんなダンス を覚えよう ・はつらつ体操 金曜クラス	・ヨーガ教室 ・着付講座 ・エンジョイ・フラ ・カレンダー無料配布
20	21	22	23	24	25	26
休館日	・書道教室 ・ダンス教室 ・60歳からの自動車 交通安全講習会	・民謡教室 ・陶芸教室・講座 ・うらちゃんカフェ	・太極拳教室 ・スポーツ民謡教室 ・生け花講座 ・はつらつ体操 水曜クラス	・英会話講座 ・新春カラオケ大会 (事前申込) 通常のカラオケは無し	・そろばん教室 ・陶芸教室 ・健康体操教室 ・茶道講座 ・いろんなダンス を覚えよう ・はつらつ体操 金曜クラス	・ヨーガ教室 ・着付講座 ・エンジョイ・フラ ・パソコン体験広場 (事前申込)
27	28	29	30	31	<div style="border: 2px solid blue; padding: 10px; text-align: center;"> <p>一年間ありがとうございました。</p> <p>2019年が、みなさまにとって</p> <p>素敵な一年となりますように、</p> <p>心よりお祈り申し上げます。</p> <p>Uセンタースタッフ一同</p> </div> 	
休館日	・ダンス教室	・サークル作品 展示会事前準備 ・椅子に座って筋トレ・ 脳トレ(事前申込) ・男の筋トレチューブ エクササイズ(事前申込) ・認知症サポーター 養成講座(事前申込) ・チェアヨガ (事前申込) ・うらちゃんカフェ	・サークル作品展示 会&活動発表会 ・カラオケ中止	・サークル作品展示 会&活動発表会 ・カラオケ中止		

※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。

その他 カラオケ(1階大広間)・・・月・水 14:00~15:30(受付時間13:25~13:45)
 火・木・金・土 13:00~15:30(受付時間12:25~12:45)
 健康麻雀(2階講座室4)・・・月・木・土 9:00~15:30

1月の自由参加の行事 ~ぜひご参加ください!!~		※予定は変更になる場合があります。
8日(火)15日(火)22日(火)29日(火)	10:00~11:30	うらちゃんカフェ(コミュニティキッチン)
5日(土)~31日(木)		教室見学期間(ご自由に各教室をご見学ください)
16日(水)	13:30~15:30	特別健康相談(健康相談室)
19日(土)	13:00~16:00	カレンダー無料配布(講座室1・2)
21日(月)	10:30~12:00	60歳からの自動車交通安全講習会
30日(水)~31日(木)	9:00~16:00	サークル作品展示会(講座室1・2及び各階廊下)
	(最終日は15:00まで)	
30日(水)~31日(木)	※プログラムは後日掲示します。	サークル活動発表会(大広間及び多目的ホール)



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。

MERRY CHRISTMAS & A HAPPY NEW YEAR



2018年も、毎日たくさんの笑顔をいただき、ありがとうございました。
2019年も、みんなが仲良く笑顔で過ごせるUセンターになりますように。



老人福祉センター長 樽林元樹

Uセンター教室受講申込み受付を開始します

2019年度教室の受講申込みを1月15日(火)より開始いたします。

みなさまのご応募をお待ちしています♪

募集期間: 1月15日(火)～31日(木)

募集教室: 下表のとおり

応募方法: 募集期間中に配布する申込書に記入して応募してください。
(募集の定員を超えた教室は抽選となります。)

※申込制教室は一度受講された方も申込みできます。

ただし、初めての方が優先となります。

※複数の教室や同一教室の別曜日の受講申込みはできません。

※教室の内容は初心者向けです。

※受講は無料ですが、材料費などは実費負担となります。

☆1月5日(土)～1月31日(木)を各教室の見学期間としています。ぜひご見学ください。



教室名	実施週	曜日	定員	時間
書道	第1～第3	月	20	10:20～11:50
		火	20	
		金	20	
社交ダンス	第1～第4	月	30	10:30～11:50
民謡	第1～第4	火	20	11:00～12:00
			20	13:00～14:00
陶芸	第1～第4	火	12	10:15～12:15
		金	12	



☆講座の募集は2月15日(金)～になります。(詳細は受付にご確認ください)

《募集講座》 ※講座は、教室との併行受講が可能です。

陶芸 第1～4週(火) 13:00～15:00

生け花 第1・3週(水) 10:30～12:00・13:00～14:30

第2・4週(水) 13:00～14:30

英会話 第1～4週(木) 10:00～10:50・11:00～11:50

茶道 第1～4週(金) 10:00～12:00

着付 第1～4週(土) 10:30～12:30

フラダンス 第1～4週(土) 13:00～14:30



～ 年末年始の休館のお知らせ ～

年内は、12月27日(木)まで開館しております。

年始は、1月5日(土)から開館いたします。

みなさま、良いお年をお迎えください。

※Uセンターは、12月28日(金)～1月4日(金)まで休館となります。



ダーツ大会を開催しました

11月28日（水）にダーツ大会が行われ、参加者20名で、和気あいあいとしながらも、熱戦が繰り広げられました。



結果は・・・優勝 嘉納 幸三さん
 第2位 平林 博さん
 第3位 植松 務さん
 レディース賞 天木 照子さん
 ブービー賞 森屋 敏章さん

おめでとうございます！



優勝した、嘉納幸三さん♪

認知症サポーター養成講座 受講生募集

認知症の人にも安心して過ごせる施設になるようにと、Uセンターでは「認知症サポーター養成講座」を開講しています。たくさんの方々に認知症について正しく理解していただき、温かい目で見守っていただけたら、Uセンターは認知症の人にとっても安心して過ごせる居場所になりますね。

Uセンターをご利用のみなさま、ぜひ「認知症サポーター養成講座」を受講して、安心して暮らせる街づくりのお手伝いをしてみませんか？



日 時：1月29日（火）
 13：00～14：30
 場 所：2階 講座室4
 人 数：20名（先着順）
 講 師：ともづな猫実 浦安駅前支所
 （地域包括支援センター）
 申 込：1月5日（土）～定員になり次第終了



認知症とともに生きる人のためのガイドブック



『本人にとってのよりよい暮らしガイド』 一足先に認知症になった私たちからあなたへ



の販売を始めました。

認知症と診断を受けた後に、絶望せずに、自分なりによりよい日々を暮らしていくためのヒントをまとめた冊子が、「本人にとってのよりよい暮らしガイド（通称：本人ガイド）」です。

このガイドは、一足先に認知症の診断を受け日々を暮らしてきている人たちから、診断を受けた人が元気になって、これからをよりよく暮らしていくヒントにしてほしい、と願って作られたものです。ご購入を希望される方は、受付にお申し出ください。



<主な内容>

1. 一日も早く、スタートを切ろう
2. これからのよりよい日々のためにイメージを変えよう！
 - 町に出て、味方や仲間と出会おう
 - 何が起きて、何が必要か、自分から話してみよう
 - 自分にとって「大切なこと」をつたえよう
 - のびのびと、ゆる～く暮らそう
 - できないことは割り切ろう、できることを大事に
 - やりたいことにチャレンジ！楽しい日々を
3. あなたの応援団がまちの中にある
4. わたしの暮らし（こんな風に暮らしています）



☆わたしが大切にしたいことメモ
 ☆わたしのよりよい日々のためのわが町の情報

1冊 250円（限定15冊）

発 行：地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター
 制作協力：日本認知症本人ワーキンググループ（JDWG）
 発 行 日：平成30（2018）年3月

Let's sing ♪ クリスマス

街中がクリスマスのイルミネーションで、キラキラと輝いていますね。12月のレッツシングは、クリスマスソングと、今年のレッツで一番盛り上がった「高校三年生」を歌います。キラキラと輝いていた青春時代を思い出して、楽しいクリスマスにしましょう♪♪♪たくさんの方の参加をお待ちしています。

日 時：12月25日（火）11：00～11：40

場 所：1階 大広間 ※自由参加です



- ① 幸せなら手をたたこう
- ② きよしこの夜
- ③ 赤鼻のトナカイ
- ④ 高校三年生
- ⑤ 富士の山
- ⑥ お正月
- ⑦ Uセンターイメージソング
「浦安の空の下」



カレンダー無料配付

毎年みなさんからご好評をいただいています「カレンダー配付」を、今年も開催します！どんなカレンダーがあるかは当日のお楽しみです。



日 時：1月19日（土）13：00～16：00

場 所：2階 講座室1・2



新春カラオケ大会

1月24日（木）に、Uセンター・カラオケボランティア共催による「新春カラオケ大会」を開催します。今回は事前の申込期間がありません。抽選日の1月17日（木）に申込みと抽選を行いますので、ご注意ください。詳しくは館内ポスターをご覧ください。また、何かご不明な点がありましたら、カラオケボランティアにご確認ください。



日 時：1月24日（木）12：30～15：30

場 所：1階 大広間

審 査 員：きのむら音楽事務所 木野村良一先生

入 賞 者：優勝・準優勝・3位・熱演賞・ユーモア賞

そ の 他：①2コーラス歌唱です。

②デュエット曲もOK。



※参加ご希望の方は抽選日にお申込みください。

抽 選 日：1月17日（木）11：30～12：15

場 所：1階 大広間

受付担当：カラオケボランティア（角永・武藤）

申込内容：①氏名 ②歌の題名 ③歌手名 ④DAMの曲番号 ⑤キー

人 数：50名

1月17日（木）の抽選により出場者を決定します。

抽選できなかった方は出場できないこととなりますので、ご注意ください。

※「参加申込書」は、1月7日（月）～ご希望の方に配布します。

大広間のカラオケボランティア、または受付にお申し出ください。

