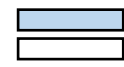




# 平成30年1月Uセンター予定表



教室・講座  
行事

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	休館日 元旦	休館日	休館日	休館日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・そろばん教室</li> <li>・陶芸教室</li> <li>・健康体操教室</li> <li>・茶道講座</li> <li>・いろいろなダンスを覚えよう</li> </ul> <small>・平成30年度教室見学期間(～31日(水)まで)</small>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ヨーガ教室</li> <li>・着付講座</li> <li>・エンジョイ・フラ</li> <li>・カレンダー無料配布</li> </ul>
7	8	9	10	11	12	13
休館日	休館日 成人の日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・書道教室</li> <li>・民謡教室</li> <li>・陶芸教室・講座</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・太極拳教室</li> <li>・スポーツ民謡教室</li> <li>・和紙はり絵教室</li> <li>・生け花講座</li> <li>・プール講座(事前申込)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・英会話講座</li> <li>・ふれあい広場(事前申込)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・書道教室</li> <li>・そろばん教室</li> <li>・陶芸教室</li> <li>・健康体操教室</li> <li>・茶道講座</li> <li>・いろいろなダンスを覚えよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ヨーガ教室</li> <li>・着付講座</li> <li>・エンジョイ・フラ</li> <li>・パソコン体験広場(事前申込)</li> <li>・メイクセラピー講演会(事前申込)</li> </ul>
14	15	16	17	18	19	20
休館日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・書道教室</li> <li>・ダンス教室</li> </ul> <small>・平成30年度教室申込期間(～31日(水)まで)</small>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・書道教室</li> <li>・民謡教室</li> <li>・陶芸教室・講座</li> <li>・うらちゃんカフェ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・太極拳教室</li> <li>・スポーツ民謡教室</li> <li>・和紙はり絵教室</li> <li>・生け花講座</li> <li>・特別健康相談</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・英会話講座</li> <li>・メイクセラピー講座(事前申込)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・書道教室</li> <li>・そろばん教室</li> <li>・陶芸教室</li> <li>・健康体操教室</li> <li>・茶道講座</li> <li>・いろいろなダンスを覚えよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ヨーガ教室</li> <li>・エンジョイ・フラ</li> <li>・着付講座</li> <li>・東野小の子どもたちと昔遊びをしよう</li> </ul>
21	22	23	24	25	26	27
休館日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ダンス教室</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・民謡教室</li> <li>・陶芸教室・講座</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・太極拳教室</li> <li>・スポーツ民謡教室</li> <li>・生け花講座</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・英会話講座</li> <li>・メイクセラピーカフェ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・そろばん教室</li> <li>・陶芸教室</li> <li>・健康体操教室</li> <li>・茶道講座</li> <li>・いろいろなダンスを覚えよう</li> </ul> <small>・新春カラオケ大会(通常カラオケは無し)</small>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ヨーガ教室</li> <li>・着付講座</li> <li>・エンジョイ・フラ</li> <li>・パソコン体験広場(事前申込)</li> </ul>
28	29	30	31	<p align="center"><b>あけましておめでとうございます。 本年もどうぞよろしくお願いたします。</b></p>		
休館日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・サークル作品展示会事前準備</li> <li>・椅子に座って筋トレ脳トレ(事前申込)</li> <li>・男の筋トレ・チューブエクササイズ(事前申込)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・サークル作品展示会&amp;活動発表会</li> <li>・カラオケ中止</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・サークル作品展示会&amp;活動発表会</li> <li>・カラオケ中止</li> </ul>			

※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

<b>1月の自由参加の行事</b>	～ぜひご参加ください!!～	※予定は変更になる場合があります。
5日(金)～31日(水)	教室見学期間(ご自由に各教室をご見学ください)	
6日(土)	13:00～16:00	カレンダー無料配布(講座室1・2)
16日(火)	10:00～11:30	うらちゃんカフェ(コミュニティキッチン)
17日(水)	13:30～15:30	特別健康相談(健康相談室)
20日(土)	10:00～11:30	東野小の子どもたちと昔遊びをしよう(大広間)
25日(木)	10:00～11:30	メイクセラピーカフェ(コミュニティキッチン)
30日(火)～31日(水)	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(火)～31日(水)	※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)



平成30年1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: <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。

## Uセンター教室受講申込み受付開始します

平成30年度教室の受講申込みを1月15日(月)より開始いたします。皆様のご応募をお待ちしています♪

募集期間：平成30年1月15日(月)～31日(水)

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。

※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。)

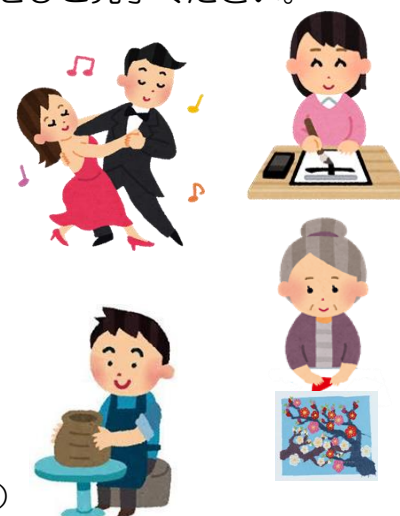
※複数の教室や同一教室の別曜日の受講申込みはできません。

※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(金)～1月31日(水)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	10:30～12:00
		火	20	
		金	20	
ダンス	第1～第4	月	30	10:00～12:00
民謡	第1～第4	火	20	11:00～12:00
			20	13:00～14:00
和紙はり絵	第1～第3	水	15	10:30～12:00
陶芸	第1～第4	火	12	10:15～12:15
		金	12	



☆講座の募集は2月15日(木)～になります。(詳細は受付にご確認ください)

講座は、教室との併行受講が可能です。

《募集講座》

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) 10:00～12:00

フラダンス 第1～4週(土) 13:00～14:30



新年あけましておめでとうございます。

今年は、戌年です。戌年生まれの方は、物事に対して熱心で、正義感が強く、真面目で忍耐強く働き者といわれています。でもこれは戌年生まれの方だけ？ いいえ、Uセンターを利用されている皆さんすべてに言えますね。

今年1年の話題のイベントといえば、2月に韓国で冬季オリンピックが開催されます。スキージャンプの高梨沙羅選手の金メダルの行方はどうでしょう。6月にはロシアでサッカーのワールドカップが。日本代表のグループリーグ突破が期待されます。そして11月には秋篠宮眞子様のご結婚。おめでたい秋がやってきます。

今年もUセンターは楽しいイベント・教室・講座を多くご用意していきます。

Uセンターの歌「浦安の空の下」にあるように、「遊びのU お風呂のU(湯) 友のU」利用者の皆さんが心と心を通い合わせて楽しく過ごせるよう、スタッフ一同、皆さんのお越しを心よりお待ちしております。

平成30年 正月 Uセンター長 長峰敏幸

## クリスマス撮影会を開催しました

12月4日、6日、8日とクリスマス撮影会を開催しました。サンタさんの衣装にツリーやトナカイなどクリスマスらしいかぶり物をかぶったり、ティアラをつけてお姫様の気分♪で、楽しく写真を撮っていただきました。

撮影した写真は25日からお持ち帰りいただけます。  
今年は、はがきの大きさになりましたので、お手紙としてご利用いただけます。



## 健康体操イベントを開催しました

11月29日に、健康体操教室でおなじみの白岩真美先生を講師にお迎えして、「椅子に座って筋トレ・脳トレ」「男の筋トレ・チューブトレーニング」を開催しました。

次回は、1月29日（月）に開催予定です。詳しくはポスターでお知らせいたしますので、まだ体験されていない方も、どうぞお申し込みください。（※申込みは1月9日（火）～です。）

### 椅子に座って筋トレ・脳トレ

「椅子に座って筋トレ・脳トレ」では、お手玉を使って手軽にできるトレーニングを行いました。

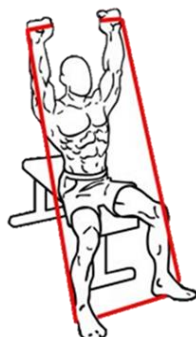
椅子に座って遊び感覚で簡単にできる運動なのに、いつの間にか体がポカポカと温まり、手と足の動きが合わないと言っては笑いが起こり、楽しくトレーニングができたようです。



### 男の筋トレ・チューブエクササイズ

「男の筋トレ・チューブエクササイズ」では、トレーニングチューブを使った楽々筋トレで、転ばない体づくりを体験してもらいました。

普段あまり運動はしないという方々も参加され、これからもトレーニングを続けたいというお声をいただきました。



## Let's sing ♪ クリスマス

ポインセチアの紅色が華やぐ季節となりましたね。気せわしい年の暮れ、レッツシングで楽しいひと時を過ごしませんか。

今月のレッツシングは、大広間でのクリスマスバージョンです。

クリスマスソング・唱歌・童謡・Uセンターイメージソング「浦安の空の下」をみんなで一緒に歌ってクリスマスを楽しみましょう♪お待ちしております♪

日 時：12月25日（月）11：00～11：40

場 所：1階 大広間



- ① 幸せなら手をたたこう
- ② 赤鼻のトナカイ
- ③ シングル・ベル
- ④ いつでも夢を
- ⑤ 故郷
- ⑥ お正月
- ⑦ 浦安の空の下

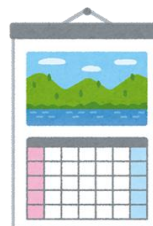


## カレンダー無料配付

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！どのようなカレンダーがあるかは当日のお楽しみです。

日 時：1月6日（土）13：00～16：00

場 所：2階 講座室1・2



## 新春カラオケ大会

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」を下記の通り開催します。みなさま、ふるってご応募ください♪詳しくは館内ポスターをご覧ください。

日 時：1月26日（金）12：00～15：30

場 所：1階 大広間

募集人数：先着60名（※応募者多数の場合は抽選）

申込内容：氏名、曲名、歌手名、DAMの曲番号、キー

申込期間：1月5日（金）～1月13日（土）※申込みは、カラオケボランティア角永・武藤まで

抽 選 日：1月16日（火）12：00～12：20



## 私をプールに連れてって

「私をプールに連れてって」を、1月10日（水）に開催します。Uセンターの送迎バスに乗って浦安市運動公園屋内水泳プールへ出かけます。健康のためにプールへ行ってみたい！！と思いつつ、機会を逃している方や、これまで参加されたことがない方も、一緒にプールへ行ってみませんか？

日 時：1月10日（水）

12：00～13：30

（集合11：20 解散14：00）

募集期間：12月15日（金）～12月25日（月）

定 員：先着20名

場 所：浦安市運動公園屋内水泳プール

内 容：水なれウォーキング体験

※ご希望の方は、水泳講習が受けられます。

持 ち 物：水着・水泳帽・タオル・着替え・飲み物（水筒かペットボトルのみ可）

参 加 費：270円

- ・足腰に負担がかからない
- ・水の抵抗で、  
効率よくカロリー消費
- ・楽にできる有酸素運動
- ・全身の筋肉を使い、  
体をくまなく鍛えられる

体にいいこと  
いっぱいですよ!!

