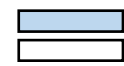




# 平成30年2月Uセンター予定表



教室・講座  
行事

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				<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> <li>平成30年度講座 見学期間(～28日まで)</li> <li>平成30年度サークル 見学期間(～28日まで)</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>いろんなダンスを覚えよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヨガ教室</li> <li>着付講座</li> <li>エンジョイ・フラ</li> <li>節分の日イベント</li> </ul>
4	5	6	7	8	9	10
休館日	<ul style="list-style-type: none"> <li>書道教室</li> <li>ダンス教室</li> </ul>	<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>スポーツ民踊教室</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> </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>いろんなダンスを覚えよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヨガ教室</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>
11	12	13	14	15	16	17
休館日 (建国記念日)	<b>休館日 振替休日</b>	<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>ふれあい広場 (事前申込)</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>スポーツ民踊教室</li> <li>和紙はり絵教室</li> <li>体育館講座 (事前申込)</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> <li>平成30年度講座 申込期間(～28日まで)</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>いろんなダンスを覚えよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヨガ教室</li> <li>着付講座</li> <li>エンジョイ・フラ</li> <li>生け花講座 (2/14振替分)</li> </ul>
18	19	20	21	22	23	24
休館日	<ul style="list-style-type: none"> <li>書道教室</li> <li>ダンス教室</li> <li>平成30年度教室 2次募集申込開始 (～3/3(土)まで)</li> </ul>	<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>スポーツ民踊教室</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>いろんなダンスを覚えよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヨガ教室</li> <li>着付講座</li> <li>エンジョイ・フラ</li> <li>スマホ接続相談会 (事前申込)</li> <li>パソコン体験広場 (事前申込)</li> </ul>
25	26	27	28			
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> <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>スポーツ民踊教室</li> <li>生け花講座</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

2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。
1日(木)～28日(水)		講座見学期間 (ご自由に各講座をご見学ください)	
1日(木)～28日(水)		サークル見学月間 (自由に各サークルをご見学ください)	
3日(土)	11:00～11:40	節分の日イベント (大広間)	
6日(火)・20日(火)・27日(火)	10:00～11:30	うらちゃんカフェ (コミュニティキッチン)	
13日(火)	10:00～11:30	うらちゃんカフェ (講座室3)	
7日(水) 21日(水)	13:30～15:30	特別健康相談 (健康相談室)	
22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)	

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センター講座受講申込み受付開始します

平成29年度講座の受講申込みを2月日(木)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2月15日（木）～28日（水）

募集講座：下記のとおり

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講座は抽選となります。）

申込みの際には「浦安市老人福祉センター使用券」をご持参ください。

※講座は、今年4月から半年または1年間の受講になります。

※教室との併行受講が可能です。

ただし、陶芸については陶芸教室との併行受講はできません。

※講座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。

※受講は無料ですが、材料費などは実費負担となります。

☆2月1日（木）～2月28日（水）を各講座の見学期間としています。ぜひご見学ください。



受講期間	講座名	実施週	曜日	定員	時間
一年	陶芸	第1～第4	火	12	13:00～15:00
一年	生け花（池坊）	第1・第3	水	10	10:30～12:00
				10	13:00～14:30
		第2・第4	10	13:00～14:30	
半年	英会話	第1～第4	木	10	A 10:00～10:50
				10	B 11:00～11:50
一年	茶道（裏千家）	第1～第4	金	10	10:00～12:00
半年	着付	第1～第4	土	12	10:00～12:00
半年	エンジョイ・フラ	第1～第4	土	60	13:00～14:30



お知らせ



●1階大広間がテーブルとイスに変わります！ ゆずりあってご利用ください。

平成30年1月30日（火）～

●平成30年1月30日（火）より、2階コミュニティキッチンには下足のままご利用になれます。

※スリッパに履き替える必要はありません。

●2月から「うらちゃんカフェ」は毎週火曜日開催になります。



## 囲碁・将棋ボランティア養成講座

～認知症の方や施設で生活されている方と一緒に囲碁や将棋を楽しむボランティアをしてみませんか～

囲碁をやりたい、将棋をやりたいという想いを一緒に叶えてくれる仲間になってください。

日 時： 3月1日（木） 13：30～15：30  
場 所： 2階 講座室1  
内 容： ①認知症についての理解  
②ボランティア活動についてなど  
対 象： 囲碁、将棋どちらかのルールを知っている人（棋力不問）  
定 員： 先着20名



## 自動車運転について

先日、群馬県で85歳の男性の運転する車が女子高校生をはねるとい痛ましい事故が起きました。この男性は老人福祉センターに行く途中で事故を起こしてしまったそうです。Uセンターに車で来られている方も、普段車を運転する方も、車を運転される皆さんはご自分と周りの方のためにも常に安全運転を心がけてください。

千葉県では次のチェックシートを作成しています。ぜひご活用いただき、初心に返り客観的にご自分の運転を見つめ直してください。

## 自動車運転適正チェックリスト

✓3つ以上の項目にチェックが入る人は注意しましょう！！

- 車のキーや免許証などを探し回ることが増えた
- 曲がる際にウinkerを出し忘れることが増えた
- 何度も行っている場所への道順がすぐに思い出せないことが増えた
- 車庫入れで壁やフェンスに車体をこすることが増えた
- 駐車場所のラインや、枠内に合わせて車を止めることが難しくなった
- 急発進や急ブレーキ、急ハンドルなど運転が荒くなった（と言われる）
- 車の汚れが気にならず、あまり洗車をしなくなった
- 洗車道具などをきれいに整理しなくなった
- 好きだったドライブに行く回数が減った
- 同乗者と会話しながらの運転がしづらくなった



※運転適性に関する相談窓口  
・千葉運転免許センター適正相談室  
043-274-2000  
・流山運転免許センター適正相談室  
04-7147-2000

# サークル作品展示会・活動発表会

1月30日（火）～31日（水）に「Uセンターサークル作品展示会・活動発表会」が開催されます。

和紙はり絵、はがき絵、書道、生け花、陶芸の各サークルが作品の展示を行い、発表会では、民謡、歌唱、舞踊、盆踊り、フォークダンス、社交ダンス、フラダンスの各サークルのみなさんが日頃の練習の成果をいかに発揮されるかと思えます。Uセンターの使用券をお持ちでない方も期間中は観覧出来ますので、ぜひご家族やご友人をお誘い合わせの上、お越しください！

☆2月1日～2月28日までをサークル見学期間としています。気になるサークルをぜひ見学してください。



## 節分の日イベント

今年も「節分の日イベント」を開催します。事前に募集しましたUセンターの成年の年男・年女のみなさんが、鬼を追い払ってくれます。みなさんで盛り上げてください！

ぜひ大広間でご一緒に邪気を追い払い、無病息災を願いましょう。

また、1月25日（木）～2月28日（水）恒例の「鬼のまとあてゲーム」を玄関ホールに設置しますので、童心に返って楽しみましょう♪

日 時：2月3日（土）11：00～11：40  
場 所：1階 大広間



## 安全な入浴を心がけましょう ～健康相談室から～



寒い時期、多くの方が体が温まる入浴を楽しみにしています。しかし、気持ちのよい入浴も、入り方を間違えると脳卒中や心筋梗塞などの病気や意識障害を招き、時には命にかかわることがあり、注意が必要です。

- ・入浴前後にコップ1～2杯の水分をとって、血液粘度の上昇を抑えましょう。
- ・浴槽に入る前に、ぬるめのシャワーを手足からかけ、始めおしもを洗い、最後に上半身にかけて湯に慣れてから浴槽に入りましょう。
- ・42℃以上の熱い湯は、血圧を上昇させるので高齢者には危険です。センターの指導により41℃としています。肩までつかると水圧により心臓への負担が大きいため、みぞおちのあたりまでにしましょう。
- ・湯に入っている時間は5分以内にとどめましょう。うっすらと汗をかいたら出るようにします。また、心臓がドキドキしたらすぐ湯から出てください。
- ・急に立ち上がると、血液が下肢に集まって立ちくらみを起こすことがあります。頭の位置を急に高くしないように、ゆっくり立ち上がりましょう。

どうか、事故無く安全な入浴で、体も心もいやしてください。

