

平成31年2月(2019年) Uセンター予定表

教室・講座
行事

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					<ul style="list-style-type: none"> 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 2019年度講座見学期間(～28日(木)まで) 2019年度サークル見学期間(～28日(木)まで) 	<ul style="list-style-type: none"> ヨーガ教室 着付講座 エンジョイ・フラ
3	4	5	6	7	8	9
休館日	<ul style="list-style-type: none"> 書道教室 ダンス教室 	<ul style="list-style-type: none"> 書道教室 民謡教室 陶芸教室・講座 ビリヤード入門講座(事前申込) 節分の日イベント うらちゃんカフェ 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 英会話講座 ふれあい広場(事前申込) 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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)
10	11	12	13	14	15	16
休館日	休館日(建国記念日)	<ul style="list-style-type: none"> 書道教室 民謡教室 陶芸教室・講座 ビリヤード入門講座(事前申込) 2019年度教室2次募集申込期間(～25日(月)まで) うらちゃんカフェ 	<ul style="list-style-type: none"> 太極拳教室 スポーツ民謡教室 和紙はり絵教室 はつらつ体操 水曜クラス 	<ul style="list-style-type: none"> 英会話講座 	<ul style="list-style-type: none"> 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 2019年度講座申込期間(～28日(木)まで) 	<ul style="list-style-type: none"> ヨーガ教室 着付講座 エンジョイ・フラ
17	18	19	20	21	22	23
休館日	<ul style="list-style-type: none"> 書道教室 ダンス教室 	<ul style="list-style-type: none"> 書道教室 民謡教室 陶芸教室・講座 ビリヤード入門講座(事前申込) うらちゃんカフェ 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 英会話講座 	<ul style="list-style-type: none"> 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 回想法体験会(事前申込) 	<ul style="list-style-type: none"> 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)
24	25	26	27	28		
休館日	<ul style="list-style-type: none"> 書道教室(2/11の振替分) ダンス教室 	<ul style="list-style-type: none"> 民謡教室 陶芸教室・講座 ビリヤード入門講座(事前申込) うらちゃんカフェ 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 英会話講座 オセロ大会(事前申込) 舞さくら歌謡フェスティバル(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

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。
5日(火)12日(火)19日(火)26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(火)	11:00～11:40	節分の日イベント(大広間)	
6日(水)	13:30～15:30	特別健康相談(健康相談室)	
28日(木)	13:00～15:30	舞さくら歌謡フェスティバル(大広間)	
1日(金)～28日(木)		講座見学期間(ご自由に各講座をご見学ください)	
1日(金)～28日(木)		サークル見学期間(ご自由に各サークルをご見学ください)	



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を開始します

2019年度講座の受講申込みを2月15日(金)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：2019年2月15日(金)～2月28日(木)

申込方法：募集期間中に配布する申込書に記入し、「老人福祉センター使用券」をお持ちの上、必ずご本人が受付で申込みしてください。
 応募者が募集人数を超えたクラスは抽選になります。

- ・着付・フラダンスは半年間、その他は1年間の受講になります。
- ・すべての講座は初心者向けの内容です。
- ・一度受講された方も申込みできますが、初めての方または受講回数の少ない方が優先されます。
- ・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。
- ・受講料は無料ですが、材料費などは実費負担となります。



講座名	実施週	曜日	定員	場所	時間
陶芸	第1～第4	火	12	工芸室	13:00～15:00
生け花(池坊)	第1・第3	水	10	講座室2	10:30～12:00
			10		13:00～14:30
	第2・第4	10	13:00～14:30		
英会話	第1～第4	木	12	講座室2	A 10:00～10:50
			12		B 11:00～11:50
茶道(裏千家)	第1～第4	金	10	講座室3(和室)	10:00～12:00
着付	第1～第4	土	12	講座室3(和室)	10:30～12:30
フラダンス	第1～第4	土	70	多目的ホール	13:00～14:30



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



冬は
「かくれ脱水」
に注意！

脱水症状になると血液が濃縮された状態となり、脳梗塞や心筋梗塞の引き金になることもあり、危険です！

脱水症とは、体から水分やナトリウムなどの電解質が失われた状態を言い、めまいや頭痛、吐き気など様々な症状が表れます。冬場は湿度が低く、空気が乾燥する季節です。その上、室内では暖房器具を使用するため、さらに乾燥が進み、汗をかかなくても自然に体から水分が失われやすい状態にあります。

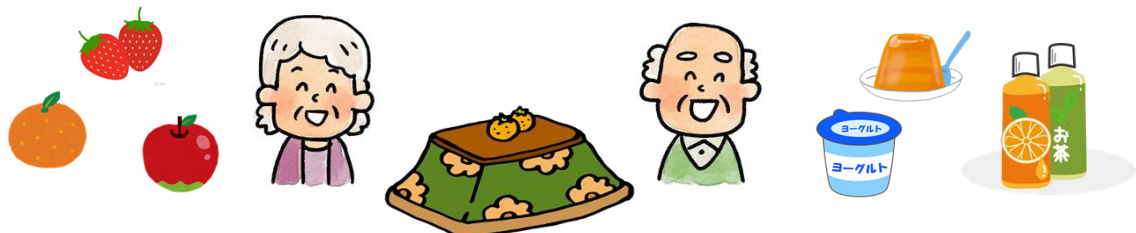
汗をかく夏場に起こりやすいと思われている脱水症状ですが、高齢者の方は冬の室内でも発生することも多いため油断できません。

脱水症になる原因

- 体内の水分量が減っている
- 内臓の働きが低下している
- のどの渇きに気づきにくい
- 病気や排泄障害がある
- 薬を服用している

有効な水分補給のポイント

- 1日に必要な水分量(約2L)を知っておく
- 部屋の湿度や温度を調節する
- 定期的に水分補給をする
- 好みの飲み物で水分補給をする
- フルーツやゼリーなどで水分補給をする



1日に摂る水分の目安は「食事（間食含む）＋飲み物」で約2Lです。

食事から約1L



飲み物から約1L



5分以上の入浴は危険です！『お風呂の入り方』ココに注意！！

私たちの体温は、36℃～37℃前後。43℃以上の熱いお湯に入ると、温度差が大きいので血圧が一気に上がり、心臓に負担をかけることになり、ヒートショックの危険があります。40℃くらいのぬるめのお湯につかると、体の芯まで温まりやすく、湯冷めを防ぎます。また、寒いからと言って長湯は禁物です。入浴中の事故を防ぐためにも、汗ばんできたら上がるようにしましょう。



サークル作品展示会・活動発表会

1月30日(水)～31日(木)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。はがき絵、手芸、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、詩吟、民謡、尺八、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活動の成果を発表されます。この期間中は、Uセンターの使用券をお持ちでない方も観覧出来ますので、ご家族やご友人をお誘い合わせの上、ぜひお越しください!

また、2月1日(金)～2月28日(木)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。

作品展

★作品展示会

日時：1月30日(水)～31日(木)
9:00～16:00
(最終日は15:00まで)
場所：2階 講座室1・2
2階 廊下

発表会

★活動発表会

日時：1月30日(水)～31日(木)
11:00～15:20
場所：1階 大広間
2階 多目的ホール
※各サークルの発表時間は、館内に掲示してあるプログラムをご覧ください。

2019年 開運豆まき

その年の干支に生まれた人は縁起が良く、邪気を払う効果も強いとされています。今年も亥年の年男・年女さんが、Uセンターにやって来る鬼を追い払ってくれます。

平成最後の開運豆まきを、みなさんと盛り上げてください!

大広間で一緒に、邪気を追い払い、無病息災を願いましょう。

日 時：2月5日(火) 11:00～11:40
場 所：1階 大広間



また、1月28日(月)からは、毎年恒例の「鬼のまとあてゲーム」を玄関ホールに設置します。童心に返って、みんなで楽しみましょう♪

回想法体験会

浦安思い出語りの会による「回想法体験会」が開催されます。

昔語りをすることは、とても自然な行為で、脳の機能の活性化に有効といわれています。楽しい記憶、つらかった記憶もふだんは記憶の海の底にひっそり眠っていますが、古い写真や映像をみると一瞬で昔に戻ることができます。

子どもの頃の懐かしい思い出を一緒に語り合い、昔の自分から元気をもらいませんか。

みなさん、ぜひご参加ください!



日 時：2月22日(金)
13:30～14:45
場 所：2階 講座室3
定 員：8名(先着順)
テ ー マ：「子どもの頃の遊び」
募集期間：2月1日(金)～

