

# 平成31年4月（2019年） Uセンター予定表

教室・講座  
行事など

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
休館日	<ul style="list-style-type: none"> <li>書道教室</li> <li>太極拳教室</li> <li>社交ダンス教室</li> <li>社交ダンスフリー</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>フラダンスフリー</li> <li>お昼の体操</li> <li>うらちゃんカフェ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>生け花講座</li> <li>太極拳教室</li> <li>スポーツ民謡教室</li> <li>はつらつ体操</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>絵画講座 (事前申込)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>そろばん教室</li> <li>書道教室</li> <li>茶道講座</li> <li>陶芸教室</li> <li>はつらつ体操</li> <li>健康体操教室</li> <li>いろいろなダンス</li> <li>チェアヨガ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>着付講座</li> <li>ヨーガ教室</li> <li>フラダンス講座</li> </ul>
7	8	9	10	11	12	13
休館日	<ul style="list-style-type: none"> <li>書道教室</li> <li>太極拳教室</li> <li>社交ダンス教室</li> <li>社交ダンスフリー</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>フラダンスフリー</li> <li>お昼の体操</li> <li>うらちゃんカフェ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>生け花講座</li> <li>太極拳教室</li> <li>スポーツ民謡教室</li> <li>はつらつ体操</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>英会話講座</li> <li>絵画講座 (事前申込)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>そろばん教室</li> <li>書道教室</li> <li>茶道講座</li> <li>陶芸教室</li> <li>はつらつ体操</li> <li>健康体操教室</li> <li>いろいろなダンス</li> <li>チェアヨガ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>着付講座</li> <li>ヨーガ教室</li> <li>フラダンス講座</li> <li>パソコン体験広場 (事前申込)</li> <li>芝桜教室 (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>太極拳教室</li> <li>社交ダンス教室</li> <li>社交ダンスフリー</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>フラダンスフリー</li> <li>お昼の体操</li> <li>うらちゃんカフェ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>生け花講座</li> <li>太極拳教室</li> <li>スポーツ民謡教室</li> <li>はつらつ体操</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>英会話講座</li> <li>絵画講座 (事前申込)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>そろばん教室</li> <li>書道教室</li> <li>茶道講座</li> <li>陶芸教室</li> <li>はつらつ体操</li> <li>健康体操教室</li> <li>いろいろなダンス</li> <li>チェアヨガ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>着付講座</li> <li>ヨーガ教室</li> <li>フラダンス講座</li> </ul>
21	22	23	24	25	26	27
休館日	<ul style="list-style-type: none"> <li>太極拳教室</li> <li>社交ダンス教室</li> <li>社交ダンスフリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>民謡教室</li> <li>陶芸教室・講座</li> <li>フラダンスフリー</li> <li>お昼の体操</li> <li>うらちゃんカフェ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>生け花講座</li> <li>太極拳教室</li> <li>スポーツ民謡教室</li> <li>はつらつ体操</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>英会話講座</li> <li>絵画講座 (事前申込)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>そろばん教室</li> <li>茶道講座</li> <li>陶芸教室</li> <li>はつらつ体操</li> <li>健康体操教室</li> <li>いろいろなダンス</li> <li>チェアヨガ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>着付講座</li> <li>ヨーガ教室</li> <li>フラダンス講座</li> <li>健康美容講座 (事前申込)</li> <li>パソコン体験広場 (事前申込)</li> </ul>
28	29	30				
休館日	休館日 (昭和の日)	休館日 (国民の休日)				

※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13：20～13：45）  
火・木・金・土 13：00～15：30（受付時間12：20～12：45）  
健康麻雀（2階講座室4）・・・月・木・土 9：00～15：30

**4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。

2日(火)9日(火)16日(火)23日(火) 10：00～11：30 うらちゃんカフェ（コミュニティキッチン）

## GWの休館日についてのお知らせ

今年の5月1日（水）は、天皇の即位をお祝いするため「国民の祝日」と決められました。このことで祝日に挟まれる日が休日となることから、4月28日（日）～5月6日（月）までUセンターは休館となります。ご承知ください。

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。

## 一期一会

### ～ 今日このときを大切に～



日向にいとぽかぽか陽気で、もうすぐ桜も咲きそうですね。  
このUセンターだよりを皆さんがお読みになっている頃には、開花の便りが届いているでしょうか。

心踊る春ですが、先日、寂しい別れもありました。

ちょうど一年ほど前に住み慣れた地を離れ、80歳を超えてから浦安市に転居されてきたAさんは、ほとんど毎日のようにUセンターに来館してくれるようになっていました。心穏やかで、いつもニコニコしながら相手の目を見てしっかりと話を聴いてくださり、どんなときにも感謝の言葉を口にされる、素敵な方でした。

そのAさんが、先日、急にお引越されることになりました。もっとたくさんお話をしたかったですし、きちんとお別れの言葉もかけたかったです。あまりにも突然のことで、感謝の気持ちをお伝えすることすら叶いませんでした。

私は、明日は当然来るものだと思い毎日を過ごしていました。いつもと同じように、また明日も皆さんにお会いできると、当たり前のように思って生活をしていました。

しかし、今回の出来事で、私自身が元気でここにいること、そして皆さんにお会いできるということが、実は奇跡なのだと気づかされました。

人間ですから、腹が立つこともあります。何の気なしに悪口を言ってしまうこともあります。些細なことに怒ってしまい、喧嘩になってしまうこともあります。しかし、それがその方との最後の会話になってしまうのは、とても悲しいことです。

一期一会！どうぞ、今日このときを大切に過ごしていただきたいと思います。今ここであなたとお会いできたこと、一緒にお話する時間を共有できることは、素晴らしい奇跡です。

私は、また明日も何も変わることなく皆さんにお会いしたいと願っています。そして、またお会いできたら、その幸せをかみしめて生きていきたいと考えるようになりました。

Uセンターに来館される皆さんが、笑顔で感謝の気持ちを伝えあうことができる心安らく居場所、Uセンターがそんな素敵な場所になることを、心から願っています。



くればやし もとき  
センター長 樽林 元樹

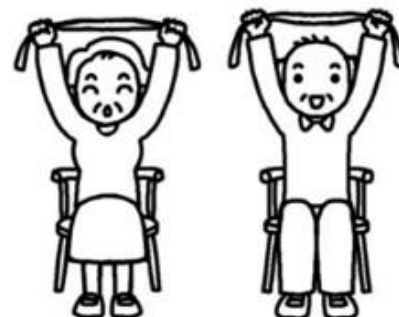
# 2019年4月から 自由参加型教室が増えます！



「自由参加型の教室」に新たなプログラムが追加されます。  
また、時間に変更になる教室もありますので、ご確認ください。  
どの教室も初心者向けの内容で、申込み不要です。ぜひ、ご参加ください。

## 新設 2019年4月より、自由参加型教室が増えます！

- 【月曜日】 ●太極拳 9:15~10:20
- 社交ダンス（フリー） 12:00~13:00
- 【火曜日】 ●フラダンス（フリー） 9:15~10:15
- お昼の体操 12:00~13:00
- 【金曜日】 ●チェアヨガ 14:40~15:45



## 変更 2019年4月より、自由参加型教室の時間が一部変更になります！

- 【水曜日】 ●はつらつ体操 13:30~15:00
- 【金曜日】 ●はつらつ体操 9:25~10:25
- 健康体操 10:35~11:20  
11:30~12:15



教室名	講師	実施週	曜日	場所	時間	持ち物および備考
太極拳	森下 静夫 水澤 一夫	1~4	月	多目的	9:15~10:20	動きやすい服装。
			水	多目的		
社交ダンス（フリー）	高部 四郎	1~4	月	多目的	12:00~13:00	ダンス用靴（無ければ運動靴可）
フラダンス（フリー）	ジェシカ平野	1~4	火	多目的	9:15~10:15	Tシャツ・パウスカート・筆記用具。 （無ければ動きやすい服装）
お昼の体操	白岩 真美	1~4	火	多目的	12:00~13:00	動きやすい服装。
	高橋 元子					
スポーツ民謡	華咲 美夢	1~4	水	多目的	10:30~12:00	タオル・うちわ使用。動きやすい服装。
はつらつ体操	アカデミア体操班	1~4	水	多目的	13:30~15:00	椅子に座っておこなう体操です。 動きやすい服装。
			金		9:25~10:25	
そろばん	荻原 太一	1~4	金	講1	10:00~12:00	筆記用具 ※そろばん貸出有り。
健康体操	白岩 真美	1~4	金	多目的	10:35~11:20	タオル使用。動きやすい服装。 時間入替制。
	工藤 真				11:30~12:15	
いろんなダンスを覚えよう	渋田 有香	1~4	金	多目的	13:00~14:30	動きやすい服装。
チェアヨガ	渋田 有香	1~4	金	多目的	14:40~15:45	タオル使用。動きやすい服装。
ヨーガ	中盛 美和子	1~4	土	多目的	9:15~10:00	ヨガマット持込可。動きやすい服装。 時間入替制。
	澤出 雅子				10:05~10:50	



## オセロ親睦大会

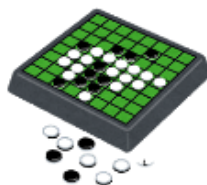
2月28日（木）に、Uセンターとオセロ愛好会共催による「オセロ親睦大会」が開催され、参加者14名が日頃の練習の成果をおおいに発揮していました。

和気あいあいと楽しみながらも真剣勝負でゲームが進められ、今回は2位・3位・4位に女性陣が入賞され、奮闘されました！

入賞された方々、おめでとうございます♪参加者のみなさまもお疲れ様でした。



優勝 加賀 孝士 さん  
準優勝 鶴丸 サヤ子さん  
3位 渡邊 美津子さん  
4位 小島 幸子 さん  
ブービー賞 石井 晃 さん



## 平成31年度バス福祉乗車券の交付について おさんぽバスでも使えます

浦安市から、70歳以上でバスを利用される方（年度内に満年齢に達する方）に交付される「バス福祉乗車券」の申請が出来る受付コーナーが、一日限定で、Uセンターに開設します。

3月中旬に、対象者の方全員へ通知書が届きますので、内容をご確認の上申請手続きを行ってください。

日時：3月26日（火）9：15～16：30

場所：1階 玄関ホール 「バス福祉乗車券」受付コーナー

持ち物：「バス福祉乗車券」受領書

- ※ 受領書をお持ちでない方には交付できません。
- ※ 乗車券は、ご本人以外の方は使用できません。
- ※ 乗車券には有効期限がありますのでご注意ください。
- ※ 障がい者手帳をお持ちの方は、障がい福祉課で対応します。

問合せ：高齢者福祉課（市役所3階） TEL 381-9071



## 芝桜教室のご案内

「芝桜de花のまちづくりin浦安（芝桜の会）」のみなさんの主催で芝桜教室を開催します。『東京オリンピック(2020年)までに、浦安の街を芝桜の美しい街にしましょう。』をスローガンに掲げ、みなさんも一緒に花のまちづくりに参加しませんか！

参加ご希望の方は、受付までお申し込みください。

日時：4月13日（土）10：30～11：30

場所：2階 講座室1

定員：20名（先着順）

参加費：500円（当日集金）

芝桜苗5ポット

（お一人1セット・欠席者は無効）

申込み：3月25日（月）～

※定員になり次第終了

