
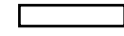




# 平成30年6月 Uセンター予定表

 教室・講座  
 行事

| 日  | 月   | 火  | 水   | 木   | 金  | 土  |
|--|---|--|---|---|--|--|
|  |   |  |   |   | 1  | 2  |
|  |   |  |   |   | <ul style="list-style-type: none"> <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> </ul>                         |
| 3  | 4   | 5  | 6   | 7   | 8  | 9  |
| 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> <li>ビリヤード入門講座(事前申込)</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> <li>ふれあい広場(事前申込)</li> <li>御崎京子歌謡フェスティバル</li> <li>カラオケ中止</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> |
|  | 10  | 11   | 12  | 13  | 14   | 15   |
| 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> <li>ビリヤード入門講座(事前申込)</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> </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> </ul>                         |
|  | 17  | 18   | 19  | 20  | 21   | 22   |
| 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> <li>ビリヤード入門講座(事前申込)</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> <li>和紙はり絵教室</li> <li>特別健康相談</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>英会話講座</li> <li>セラピーメイクの部屋</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>エンジョイ・フラ</li> <li>パソコン体験広場(事前申込)</li> </ul>               |
|  | 24  | 25   | 26  | 27  | 28   | 29   |
| 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> <li>ビリヤード入門講座(事前申込)</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> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>レッツシング</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> <li>将棋大会(事前申込)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>着付講座(6/23の振替分)</li> <li>男のゆかた講座(事前申込)</li> <li>U遊タイム</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

| 6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） |
|            | 7日(木)  |               |                   | 13：00～15：30 | 御崎京子歌謡フェスティバル（大広間）   |
| 6日(水)      | 20日(水) |               |                   | 13：30～15：30 | 特別健康相談（健康相談室）        |
|            | 21日(木) |               |                   | 13：00～15：00 | セラピーメイクの部屋（講座室1）     |
|            | 29日(金) |               |                   | 11：00～12：00 | レッツシング（多目的ホール）       |
|            | 30日(土) |               |                   | 12：30～14：30 | U遊タイム（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。

## 消費生活イベント スマートコンシューマー笑劇場

### 防ごう！悪質商法！！

#### ～楽しく学んで未然防止スマートコンシューマー笑劇場～

悪質商法を未然に防止するには、まず「知る」ことが大事です。「私は大丈夫」と自分を過信し何も知らないまましていると、いつのまにか事件に巻き込まれてしまったり、詐欺被害に遭ったりするリスクが高くなります。不安なときには一人で抱え込まずに、まずは誰かに相談しましょう。

今回は、落語家の立川平林氏をお招きしています。笑いながら、楽しみながら、みんなで撃退！悪質商法！来て！見て！！笑って！！楽しみながら学びましょう。

日 時： 5月30日（水）11：00開演  
場 所： 2階 多目的ホール  
定 員： 100名（先着順）  
内 容： みんなで笑える本格古典落語 安来節



### 悪質商法とは・・・

#### ○点検商法

無料で点検をした後、不必要な、あるいは高額な修繕を勧められる手口  
→簡単に信用しない、いくつかの業者に点検を依頼する

#### ○送りつけ商法

頼んでない商品を代引きで送りつけられる手口  
→知らない荷物は受け取らない

#### ○マルチ商法

友人・知人から簡単に儲けられる方法があると勧められる手口  
→きっぱりと断る

#### ○催眠商法

狭い会場にお客さんを集めた上で、最初は無料プレゼントをします。だんだん商品価格を吊り上げる手口  
→冷静に、買わなかった場合の損を考えるのではなく、買った場合の損を考える



金銭の要求や「必ず儲かる」という勧誘は、きっぱりと断りましょう！

浦安市消費生活センター  
浦安市猫実1-1-1

TEL 390-0030

少しでもおかしいと思ったら、消費生活センターや身近な人に相談しましょう。

## ダーツ大会を開催しました

4月25日(水)にダーツ大会が行われ、参加者17名で熱戦が繰り広げられました。

結果は・・・優勝 森田 真さん  
第2位 坂本 互さん  
第3位 地曳 秀雄さん  
ピタリ賞 成田 竹男さん  
ブービー賞 成田 理恵子さん



受賞者のみなさんおめでとうございます！  
今回残念ながら賞を逃してしまった方も、  
次回をめざして腕に磨きをかけてください。

## ビリヤード入門講座を開催しました

Uセンター2階の娯楽室にビリヤード台が1台増設されて、やってみたいなと気になっている方もたくさんいらっしゃると思います。

5月8日(火)～初心者の方対象の入門講座が6回シリーズで始まり  
ました。受講された方々は、用具の名称や正しいフォームなど先生  
のご指導に熱心に耳を傾けていましたが、中には早くキューで打っ  
てみたいとうずうずしている方も。

Uセンターでは初めての試みでしたが、たいへん多くの方にご応  
募いただきました。ご好評につき第2弾を開催しますので、前回機  
会を逃した方もぜひご応募ください。



### ●ビリヤード入門講座・第2弾開講決定！！●

日 時： 6/26 (火)、7/3 (火)、7/10 (火)、  
7/17 (火)、7/24 (火)、7/31 (火) (全6回で1コース)  
13:30～15:30  
場 所： 2階 娯楽室  
対 象： 初めての方、初心者の方  
定 員： 10名 ※申込多数の場合は抽選  
募 集： 6月1日(金)～6月9日(土)



## チェアヨガ(椅子に座ってヨガ)

毎週金曜日の「いろんなダンスを覚えよう」の渋田先生による新しい講座です。  
椅子に座りながらヨガを行います。椅子を使うことで、身体に負担をかけるこ  
となく身体機能をしっかりと高められます。

ゆっくりと行いますので、ヨガが初めての方、足腰に自信のない方もお気軽に  
ご参加ください。(※自由参加です)



日 時： 5月30日(水)  
13:00～14:30  
場 所： 2階 多目的ホール(※自由参加です)



## 男の筋トレ チューブエクササイズ

トレーニングチューブを使って筋トレをします。  
日頃の運動不足解消、健康寿命向上に効果があります。  
参加した方からは、  
「普段使っていない筋肉を使って良かった。」  
「家でもできそう。」「きつかった〜。」  
「楽しかったのでチューブを買いました。」  
などのお声をいただいています。

みなさん、一緒に強い身体づくりを始めましょう。

日 時： 6月29日（金）14：15～15：15  
場 所： 2階 多目的ホール  
対 象： 男性  
定 員： 18名（先着順） ※定員になり次第終了  
募 集： 6月4日（月）～

始めるのに遅いということはありません。  
来年の今の自分を考えて、  
今日からトレーニング！  
俺なんていまさら・・・なんて  
思っている方、ちょっとキツイ  
けどできるかな？  
私と一緒に始めませんか？

講師  
白岩真美先生



## セラピーメイクの部屋

「セラピーメイクの部屋」ではセラピーメイクに関するご質問やご相談などをお受けします。気軽におしゃべりを楽しみながら、こころの健康と向き合しましょう。  
お気軽にご参加ください。

日 時： 6月21日（木）13：00～15：00  
場 所： 2階 講座室1 ※自由参加です



## 男のゆかた講座

6月30日（土）に「男のゆかた講座」を開催します。  
日本の文化「ゆかた」を素敵に着こなして、日本の夏を楽しみましょう♪  
参加ご希望の方は、受付までお申込みください。

日 時： 6月30日（土）13：00～15：00  
場 所： 2階 講座室3  
定 員： 12名（先着順） ※定員になり次第終了  
対 象： 男性（ゆかたを持ってこれる方、無い方は応相談）  
持 物： ゆかた・帯・腰ひも・タオル・V字シャツ・ステテコ・下駄  
募 集： 6月1日（金）～ ※定員になり次第終了



## 御崎京子歌謡フェスティバル

6月7日（木）に、ボランティアで歌手活動をされている御崎京子さんをお招きして、歌謡フェスティバルを開催します。みなさま、どうぞお越しください。

日 時： 6月7日（木）  
13：00～15：30  
場 所： 1階 大広間（※自由参加です）  
※カラオケは中止になります。

