

令和2年4月（2020年）Uセンター予定表

教室・講座
行事など

日	月	火	水	木	金	土
休館日			1	2	3	4
			<ul style="list-style-type: none"> ・太極拳教室 ・はつらつ体操 	<ul style="list-style-type: none"> ・スクエアステップ 	<ul style="list-style-type: none"> ・そろばん教室 ・はつらつ体操 ・健康体操教室 ・いろいろなダンス ・チェアヨガ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ヨガ教室
5	6	7	8	9	10	11
休館日	<ul style="list-style-type: none"> ・太極拳教室 	<ul style="list-style-type: none"> ・フラダンスフリー ・お昼の体操 ・うらちゃんカフェ 	<ul style="list-style-type: none"> ・太極拳教室 ・はつらつ体操 	<ul style="list-style-type: none"> ・スクエアステップ 	<ul style="list-style-type: none"> ・そろばん教室 ・はつらつ体操 ・健康体操教室 ・いろいろなダンス ・チェアヨガ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ヨガ教室
12	13	14	15	16	17	18
休館日	<ul style="list-style-type: none"> ・太極拳教室 ・社交ダンスフリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・フラダンスフリー ・お昼の体操 ・ビリヤード講座 (事前申込) ・うらちゃんカフェ 	<ul style="list-style-type: none"> ・太極拳教室 ・はつらつ体操 ・Uセンター健康講座 	<ul style="list-style-type: none"> ・スクエアステップ 	<ul style="list-style-type: none"> ・そろばん教室 ・はつらつ体操 ・健康体操教室 ・いろいろなダンス ・チェアヨガ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ヨガ教室 ・インテグレート ワークショップ
19	20	21	22	23	24	25
休館日	<ul style="list-style-type: none"> ・太極拳教室 ・社交ダンスフリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・フラダンスフリー ・お昼の体操 ・ビリヤード講座 (事前申込) ・うらちゃんカフェ 	<ul style="list-style-type: none"> ・太極拳教室 ・はつらつ体操 	<ul style="list-style-type: none"> ・スクエアステップ 	<ul style="list-style-type: none"> ・そろばん教室 ・はつらつ体操 ・健康体操教室 ・いろいろなダンス ・チェアヨガ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ヨガ教室
26	27	28	29	30		
休館日	<ul style="list-style-type: none"> ・太極拳教室 ・社交ダンスフリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・フラダンスフリー ・お昼の体操 ・うらちゃんカフェ 	休館日(昭和の日)			

※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！！～
 7日(火)14日(火)21日(火)28日(火) 10：00～11：30 ※予定は変更になる場合があります。
 うらちゃんカフェ（コミュニティキッチ



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。

～ご挨拶～

中国武漢市で発生した「新型コロナウイルス感染症」は、世界中に広がり、パンデミックを起こしています。8割の人は軽い症状で自然に治るようですが、基礎疾患のある人や高齢者は、肺炎や重症化して命を失うこともあります。

人間のカラダに備わっている免疫力を下げない対策は色々とあります。目に見えないウィルスと戦って、不安・恐怖・あせりの心は、免疫力を大きく下げます。正しい情報を知り、自分のできることを実践していくことが大切です。

1. 食生活・食習慣の見直し

たんぱく質やビタミン・ミネラルなど、カラダに必要な栄養豊富な食材をよく噛んで食べる。

2. 太陽の光に当たり、適度な運動をする

天気の良い日は、青空を見上げて、ゆっくり深呼吸すると自律神経が整い、血流が良くなります。

3. 質の良い睡眠をとる

日中の活動量を増やすことで、寝つきがよくなり、深い眠りが得られます。運動嫌いの人は、買い物や掃除でも大丈夫です。

4. ていねいに手洗いでする

カラダを清潔にすることは最大の病気予防になります。ハミガキで口腔内をきれいにすることも肺炎予防になります。

5. 人とふれあう

感染が怖くて外出を控えている人が多いのですが、人込みを避けて短時間でも人と関わり、お喋りすることは心の栄養になります。笑うことは、何よりも良い影響を与えます。

浦安市よりお知らせ

バス券配布 延期

市では、70歳以上の方の外出支援のために、東京ベイシティ交通バスとおさんぽバスで利用できるバス券を配布しています。

4月から利用いただける、令和2年福祉乗車券(バス券)は、3月末より配布を予定していましたが、新型コロナウイルスの感染拡大の防止のため、高齢者の方が多く集中することを避け、延期とさせていただきます。

5月以降に、新たな日程が決まり次第、受領書(引き換え証)を郵送いたします。なお、令和元