A·O·Z 通信　第　94号　　平成30年11月20日発行

A·O·Z 通信　12月

アオウゼ

A·O·Z（アオウゼ）は、幅広い世代の皆さんに充実した時間を過ごしていただける施設です。気軽にふらっと体験できる講座や、学びながら楽しく交流できる講座もあります。

A·O·Z 通信は福島市のホームページからもご覧いただけます。

アオウゼ通信　検索

講座のお申込み方法

12月の講座は、11月21日（水）から受付を開始いたします。

受付時間　午前9時～午後7時

☎ 電話の申し込み **024-533-2344**

※ FAXでの申し込みはできません。

来館による申し込みは、A·O·Z総合案内窓口 まで

12月のイベントは …

A·O·ZであおうよX'mas 2018
～みんなで楽しく遊ぼうよ～

子どもから大人まで、誰もがふらっと参加できるイベントです。楽しい時間をA·O·Zで一緒に過ごしませんか。

■ 開催日時 ／ 平成30年12月24日（月·祝）
11:00 ～15:30

■ 場　　所 ／ 多目的ホール、大活動室ほか

■ 入 場 料 ／ 無 料 （体験によっては有料）

※ 詳しくはポスター·チラシをご覧ください。

年末年始もご利用ください　～ 開館のご案内 ～

年末年始【 12月29日（土）～ 平成31年1月3日（木）】の6日間、休まず開館します。

開館時間 ／ 午前10時 ～ 午後9時【12月31日（月）および1月1日（火）は午後7時までです。】

ご利用いただける場所 ／ 自習室·ライブラリー·視聴覚コーナー·交流広場·飲食スペース·エントランスギャラリー

※ 主催講座・貸館業務は行いませんので、ご了承ください。

☆★☆　講座申し込み時および受講時のお願い　☆★☆

★ 申し込み後にキャンセルされる場合には、早めにアオウゼへ必ずご連絡ください。

※1　受付方法が【予約先着順】の講座については、定員となり次第締め切りとなります。ただし、キャンセル待ちで受付する場合もあります。
※2　受付方法が【抽選】となっている講座については、抽選結果を結果問い合わせ期間中に電話・窓口でお問い合わせください。
※3　締め切りを過ぎても定員に満たない場合、講座によっては参加が可能ですので、お問い合わせください。
※4　参加費をいただく講座で締切日後にキャンセルされた場合には、参加費をお支払いいただきます。
※5　講座の当日受付は、 会場前で開始１５分前から３０分間行います。開始時刻に遅れてきた時に参加いただけない場合があります。また、講座によっては受付終了時刻が変わる場合もあります。
※6　天候や講師都合等により講座が中止、変更となる場合がありますので、ご了承ください。
※7　開催時間の重なる予約講座の重複申し込みは、ご遠慮ください。
※8　講座に参加の際は、自己責任となりますので、ご注意ください。
※9　講座に参加の際の飲み物は、各自ご持参ください。

～分類マークについて～

運動·体操　音楽　食　物づくり　地元学　教養　くらし　交流·その他　イベント·展示

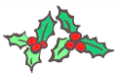
開催日時		分類	会場	タイトル（受付方法）	プログラム内容	講　師	締切日	定員	参加費	備　考
1―3	土―月	A·O·Zの主催事業はありません								
4	火	10:00～11:30	多目的ホール	体験しよう！セラバンドで筋トレ体操【抽選】結果問い合わせ期間 11/26～11/29	転倒、寝たきり予防に役立つ、セラバンド（薄めのゴムバンド）を使った運動などを行います。筋力を維持できるよう、楽しく体を動かしてみませんか。初心者大歓迎！	きらり健康生活協同組合 地域保健部 八巻洋介さん	締切 11/24	20名	無料	持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装
		13:30～15:30	大活動室4	梅結びのお祝い袋【予約先着順】	ステキな封筒に、水引で結んだ梅結びとのしを付けて、お祝い袋を2個作ります。ご友人やお孫さんへ、こころを込めてさしあげてみませんか。	水引工房「夢」 南喜代子さん	締切 12/1	25名	500円	

12月のプログラム

お子様連れの参加ができない講座があります。
事前にお問い合わせくださいますよう、お願いします。

※講座の見学はご遠慮いただきますようお願いします。

開催日時			分類	会場	タイトル（受付方法）	プログラム内容	講師	締切日	定員	参加費	備考
4	火	14:00～15:30	♪	視聴覚室	気軽にクラシック♪ ～モーツァルト歌劇集～ **【申込不要】**	歌劇「フィガロの結婚」「魔笛」などの序曲、「恋とはどんなものかしら」や「夜の女王のアリア」などをお聴きください。ディスク鑑賞会です。		なし	なし	無料	
5	水	13:00～15:30		調理実習室	A・O・Zカフェ　寄らん処 **【申込不要】**	通りすがりにふらっとお茶やおしゃべりするように、気軽に立ち寄って、参加者同士の語らいを楽しみましょう。（飲み物、お茶菓子付）		なし	なし	100円	
		13:30～15:30		大活動室4	ホワイトクリスマスバッグ **【予約先着順】**	ウール地のバッグ（24×22cm）を作り、シルバービーズなどを付けて仕上げます。裏地と持ち手はコーデュロイでリバーシブル。その日の気分で使い分けられます。	T-three教室 主宰 大浦知子さん	締切 11/28	10名	1300円	
		18:30～20:00		視聴覚室	簡単ヘアアレンジ ～いつもと違う髪型で 心も華やかに～ **【女性限定】** **【予約先着順】**	クリスマスや年末でお出かけする機会が増えるこの時期、美容室のスタイリストを講師に迎え、ぱぱっと簡単にできておしゃれに見えるヘアアレンジを学びます。	HAIR DESIGN Feel　Refine	締切 12/3	20名	無料	持ち物：卓上ミラー、ゴム、バレッタやピンなどの小物
6	木	10:30～12:00		大活動室1・2	プロ野球はおもしろい！ ～東北楽天ゴールデン イーグルスの昔と今～ **【申込不要】**	楽天イーグルスの歴史やスタジアムでの楽しみ方をお話しします。チケット購入方法、会員特典など情報盛りだくさんの講座です。	株式会社楽天野球団 ボールパーク本部 地域連携部副部長 松野秀三さん	なし	なし	無料	持ち物：筆記用具
		13:00～15:00		多目的ホール	卓球しあおうぜ！ **【申込不要】**	ゆったりとラリーを楽しむか、瞬間的な判断力でラリーをするかはあなた次第！初心者大歓迎！みんなで楽しみましょう。 ※1人10分交代制		なし	なし	無料	随時受付 最終受付14:30 持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装
7―8	金―土	A・O・Zの主催事業はありません									
9	日	13:30～15:00		多目的ホール	声を出して脳内活性！ ～伴奏もつけて歌ってみよう～ **【申込不要】**	みんなで一緒に、物語や歌詞を声に出して読んでみませんか。口を動かし、声を出すことで、脳の活性が図られます。歌詞に伴奏もつけて歌ってみましょう。		なし	なし	無料	持ち物:筆記用具、飲み物
		13:30～15:00		視聴覚室	THE　国際理解 in A・O・Z 世界の仲間70億人の暮らし ～ブータン王国編～ **【予約先着順】**	海外在住経験者から、住んで暮らしたからこそ見えてきたこと、気づいたこと考えさせられることなどを聞きながら、世界を共有しましょう。	元青年海外協力隊 ブータン王国派遣 伊東瑞歩さん	締切 12/7	50名	無料	持ち物：筆記用具
10	月	10:30～12:00		大活動室1	すぐに使える！ 楽しいマジック講座 **【予約先着順】**	簡単に覚えられるマジックを、タネ明かしまで丁寧に学びます。ホームパーティなどで家族や友達に披露すれば、喜ばれることまちがいなし！	まほろば マジック研究会 加藤哲夫さん	締切 12/8	20名	無料	持ち物：ポケットティッシュ、木綿ハンカチ
		13:30～15:00		多目的ホール	男(おやじ)のたまり場 ～足腰“しゃっきり”体操～ **【男性限定】** **【申込不要】**	いつまでも健康で活力に満ちた人生を送るために、日ごろから足腰を鍛えて、体を動かす習慣を身につけましょう。	南東北福島病院 リハビリテーション科 理学療法士 渡辺知子さん	なし	なし	無料	持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装
		13:30～15:30		小活動室2	気軽に楽しくお抹茶を ～忙中閑あり～ **【予約先着順】**	難しい作法をしなくても、基本をおさえれば、美味しいお抹茶を気軽に飲むことができます。お話を含めた和の文化を自分らしく楽しみましょう。 ①13:30～　②14:35～		締切 12/8	20名 （各10名）	200円	
11	火	13:30～15:00		大活動室3	ふろしき活用術 **【予約先着順】**	いろいろな形のものを自由自在に包むことができ、繰り返し使えるふろしきは便利な万能布です。役に立つ包み方を学びましょう。エコバックにもなります。	芽ぶきの会 佐藤輝子さん	締切 12/8	20名	無料	持ち物：普通版ふろしき1枚（75×75cm）、お菓子の箱（形自由）、筆記用具
		13:30～15:00		視聴覚室	今からでもできる！ はじめての詩吟 **【申込不要】**	さあ一緒に始めよう！詩吟と健康とのかかわり、歴史、発声訓練、姿勢や目線など、詩吟の魅力について学んでみませんか？	日本吟道応月流福島詩吟会 会長 佐藤応仁さん	なし	なし	無料	持ち物：飲み物
12	水	10:30～12:00		和室	日本最初の健康体操 自彊術 **【抽選】結果問い合わせ期間** **12/3～12/7**	生活習慣病、ひざ痛など、万病克服体操で初心者も無理なく参加できます。	公益社団法人自彊術普及会 中伝指導者 富田優子さん	締切 12/1	20名	無料	持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装
		13:30～15:00		視聴覚室	2018中国現代詩を読む ～中華民国期の口語詩鑑賞～ **【予約先着順】**	郭沫若、戴望舒、徐志摩、艾青、鄭敏等、魯迅より少し若い詩人たちの、中華民国期に作られた口語体詩（訳詩）を鑑賞します。	福島大学 経済経営学類 教授 池澤實芳さん	締切 12/10	50名	無料	持ち物：筆記用具

開催日時			分類	会場	タイトル（受付方法）	プログラム内容	講　師	締切日	定員	参加費	備　考
13	木	10:30～12:00		多目的ホール	フォークダンスを楽しみましょう **【申込不要】**	フォークダンスは世界の民族舞踊のこと。初心者向きの一味違った楽しい踊りを紹介します。お友達を誘って一緒に踊りましょう。	日本フォークダンス連盟 福島県支部長 佐藤武志さん	なし	なし	無料	持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装
		13:30～15:30		交流広場	折紙で クリスマスツリーを作りましょう **【当日先着順】**	緑色の折紙3枚と茶色の折紙1枚を折り、立体的に組みあわせたクリスマスツリーと、小さなサンタクロースを作ります。 ①13:30～　②14:35～		なし	40名 （各20名）	無料	13:15から全部の回の受付開始 最終受付14:45
14	金	11:00～13:15		エントランス	あなたもハンド美人 **【当日先着順】**	ハンドマッサージでリラックス！仕上げは花の香りで心も体もリラックス！ ①11:00～②11:30～ ③12:15～④12:45～		なし	12名 （各3名）	200円	10:45から全部の回の受付開始
		14:00～15:30		視聴覚室	感性も論理も、語彙力が勝負！ **【予約先着順】**	「なんとなく……」という、“じれったい気持ち”を言語化したいですよね。ゲーム感覚で、語彙力について考えてみましょう！	福島大学 人間発達文化学類 教授 佐藤佐敏さん	締切 12/12	50名	無料	持ち物：筆記用具
15	土	10:30～12:00		交流広場	ぬり絵の時間 ～情景をたどるぬり絵の世界～ **【申込不要】**	福島の風景を題材にしたぬり絵です。見本と同じように塗っても、自分の好きな色合いで塗っても…お好みでどうぞ♪		なし	なし	無料	随時受付 最終受付11:50
		14:00～16:00		小活動室2	レッツ・トライ！！ ～癒しのスノードーム～ **【予約先着順】**	冬に最適のスノードームを作ります。雪だるまや雪の結晶など冬をイメージしたパーツなどを入れられます。球体の中に夢の世界をとじ込め、冬の夜長に心を癒しましょう。		締切 12/8	10名	1500円	
16	日	10:30～11:45		交流広場	クリスマスに飛び出す カードを飾ろう！ **【当日先着順】**	クリスマスをモチーフとした飛び出すカードを作ります。簡単に作れるのでお子様でも参加できます。 ①10:30～　②11:15～		なし	32名 （各16名）	無料	10:15から全部の回の受付開始 最終受付11:25
		14:00～15:00		視聴覚室	なつかしの 16ミリフィルム上映会 **【申込不要】**	16ミリフィルムのアニメを4本上映します。 ①手ぶくろを買いに②サンタのおくりもの③サンタさんは大いそがし④きこりのドナルド		なし	なし	無料	
17	月	10:00～12:00		交流広場	折り紙で作る クリスマスオーナメント **【予約先着順】**	2枚の折り紙を貼り合わせて、ダイヤモンド型の立体オーナメントを作ります。凧糸をつけて、クリスマスツリーや壁の飾り付けに♪ ①10:00～　②11:15～		締切 12/15	20名 （各10名）	無料	
		13:30～15:30		調理実習室	主婦が伝えるアイディア料理！ ～お正月料理～ **【抽選】結果問い合わせ期間** **12/8～12/12**	それぞれの家庭の味を楽しむお正月、縁起よく家庭の幸せを願ってつくりましょう。（メニュー：たまご寒天寄せ・七福なます・八幡巻き）		締切 12/6	16名	600円	持ち物：エプロン、三角巾
18	火	10:00～11:30		視聴覚室	防犯落語で学ぼう ～なりすまし詐欺に 気をつけて～ **【予約先着順】**	何かと気ぜわしくなる年末は、これまで以上に悪質巧妙な詐欺に要注意！防犯落語を聞いて被害に遭わない方法を笑いながら学んでみませんか。	福島市消費生活センター 防犯落語 酒飲亭いさん さん	締切 12/15	50名	無料	持ち物：筆記用具
		13:30～14:30		多目的ホール	ラジオ体操で健康アップ **【申込不要】**	ラジオ体操・みんなの体操の正しい動きを確認し、より効果的な体操を行って、健康アップにつなげましょう。		なし	なし	無料	持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装
19	水	13:00～15:30		調理実習室	A・O・Zカフェ　寄らん処 **【申込不要】**	通りすがりにふらっとお茶やおしゃべりするように、気軽に立ち寄って、参加者同士の語らいを楽しみましょう。（飲み物、お茶菓子付）		なし	なし	100円	
		14:00～15:30		視聴覚室	クリスマスのクラシック **【申込不要】**	くるみ割り人形組曲、アベマリア、きよしこの夜、ホワイトクリスマスなど、クリスマスにちなんだ曲をお聴きください。ディスク鑑賞です。		なし	なし	無料	
20	木	10:30～12:00		多目的ホール	筋肉いきいき体操で あなたも若返り！ **【抽選】結果問い合わせ期間** **12/11～12/15**	日頃からきちんと筋肉を動かすようにすれば、生活に必要な筋力をキープすることができます。あなたも筋肉を貯める運動をはじめてみませんか。	YAGOメディカルフィットネスクラブ NESTA認定シニアフィットネスリーダー 齋藤和人さん	締切 12/9	40名	無料	持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装
		13:30～14:30		視聴覚室	ふらっと上映会 ～世界遺産　日本編 白神山地・白川郷～ **【申込不要】**	「白神山地、白川郷・五箇山の合掌造り集落」を紹介したDVDを上映します。		なし	なし	無料	
21	金	A・O・Zの主催事業はありません									
22	土	13:30～15:30		大活動室4	ふくさポーチを作りましょう **【予約先着順】**	お祝い袋やお見舞い袋を入れる、誰も持っていないようなステキなふくさを作りましょう。	ふくろもの倫 伯井倫さん	締切 12/15	10名	1000円	

開催日時			分類	会場	タイトル（受付方法）	プログラム内容	講　師	締切日	定員	参加費	備　考
23	日	A・O・Zの主催事業はありません									
24	月・祝	11:00～15:30		多目的ホールほか	A・O・ZであおうよX'mas 2018 ～みんなで楽しく遊ぼうよ～						
25	火	14:00～15:30		交流広場	簡単！和柄の箸置き **【申込不要】**	細長い折り紙を使って、箸置きを作ります。切り取って結ぶだけ。簡単です！		なし	なし	無料	随時受付 最終受付15:00
26	水	13:30～15:00		多目的ホール	みんなが主役、ニュースポーツをやってみよう！ **【申込不要】**	老若男女誰でも参加OK。室内でできるニュースポーツを実施します。健康づくり、リハビリやストレス解消に最適です。		なし	なし	無料	随時受付 最終受付14:45 持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装
		13:30～15:30		大活動室4	お正月の花を生けましょう **【予約先着順】**	お正月の花材でお花を生け、新春を迎えましょう。当日会場に、花器と剣山（お持ち帰りできません）はご用意します。 ①13:30～　②14:35～		締切12/25	12名（各6名）	1500円	
27	木	10:00～13:00		調理実習室	年越しそばを打ちましょう！ **【抽選】結果問い合わせ期間 12/18～12/22**	今年一年の災厄を断ち切り、来年も良い一年になるように年越しそばを打ちましょう。	もにわそば処 霧華亭	締切12/16	16名	1000円	持ち物：エプロン、三角巾、持ち帰り用容器
		13:30～15:30		大活動室4	ミニ「門松」をつくろう **【予約先着順】**	業務用の2号缶（850g）に土を入れ、本物の松、竹、梅や藁を使い門松を1本作ります。自分で作った門松を玄関やお部屋に飾り新年を迎えましょう。		締切12/20	15名	1500円	持ち物：汚れても良い服装、エプロン、タオル、軍手
		14:00～15:30		視聴覚室	お口の元気アップ 誤えん性肺炎予防！ ～食べる楽しみいつまでも～ **【予約先着順】**	いつまでも元気に話し、食べるためには？飲み込み体操やチーム対抗のゲームを体験し楽しく学びましょう。	（社医）秀公会 あづま脳神経外科病院 言語聴覚士 秋山淳さん	締切12/25	30名	無料	持ち物：筆記用具
28	金	10:30～11:30		視聴覚室	ふらっと上映会 ～旭山動物園に行ってきました 第1・2弾～ **【申込不要】**	旭山動物園のさまざまな動物たちを紹介したDVD「夏の動物園」「冬編、夜の動物園」の2本を上映します。		なし	なし	無料	
		13:30～15:00		大活動室4	点描画をやってみよう！ **【予約先着順】**	点描画で来年の干支などを描いてみましょう。講師から指導がありますので、初心者でも大丈夫！	美術講師 田嶋宏隆さん	締切12/21	20名	無料	
29―31	土―月	A・O・Zの主催事業はありません									

≪ エントランスギャラリー情報 ≫

11/18―12/2	日―日	9:00～21:00		エントランス	星の写真展 in A・O・Z ～天体写真の楽しみ～ **【申込不要】**	冬は明るい星が多く、一年中で最もきれいな季節です。星を見る・探す・写真を撮る楽しみ方を紹介します。代表的な天体写真の展示も行います。	【展示協力】 福島天文同好会 浄土平天文台 星の村天文台 福島東稜高等学校 こむこむ	なし	なし	無料	最終日 17:00まで
12/18―1/7	火―月	9:00～21:00		エントランス	アオウゼ事業報告展示 **【申込不要】**	アオウゼがオープンしてから、職員とサポーターがこれまでに様々な事業を企画実施してきました。その中から約40事業についての実施報告を展示します。		なし	なし	無料	

1月27日（日）アオウゼフリーマーケット開催　出店者募集！

日用品や手作り品などを有効活用してみませんか？出店者やお客さんと一緒に楽しい時間をアオウゼで過ごしましょう。

■ 開催日時 ／ 平成31年1月27日（日）午前10時30分～午後3時　■ 募集期間 ／ 11月20日（火）～12月10日（月）
■ 場　　所 ／ アオウゼ　■ 募集概要 ／《出店数》60店予定 《出店料》無料
■ 募集方法 ／ 応募用紙にご記入の上、FAXで送付するかアオウゼへご持参ください。
※詳しくは、出店者募集チラシをご覧ください。

MAXふくしまの駐車場は
2時間まで無料。
以降30分ごとに120円。
平日は上限700円/日です。

駅から近くて便利です！
場所はこちらです。

※駐車場は限りがあるため、ご来場の際はできるだけ公共の交通機関をご利用くださいますようお願いします。

❋ A・O・Zってどんな意味？ ❋

AからZすべての人が集まれるところで「いつでもみんなで会いましょう」。合言葉は「アオウゼ」です。

● 福島市アクティブシニアセンター・アオウゼ ●

開館時間　午前9時から午後9時まで（申し込み受付は午後7時まで）
〒960-8051　福島市曽根田町1-18　MAXふくしま4階
TEL　024-533-2344　FAX　024-533-2347
URL：http://www.city.fukushima.fukushima.jp/active-jigyou/aoz/