A·O·Z 通信　第　95号　　平成30年12月20日発行

A·O·Z 通信　1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

1月の講座は、12月21日(金)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

1月のイベントは …

アオウゼフリーマーケット 2019

日用品や手作り品など、欲しいものを格安購入できるチャンスです！たくさんのお店の個性豊かな商品の中から、あなただけの気になる商品を見つけましょう！
意外な掘り出し物にも出会えちゃうかも？

■ 開催日時 ／ 平成31年1月27日(日)
10:30～15:00
■ 場　　所 ／ 大活動室 ほか
■ 出 店 数 ／ 60店
※ 詳しくはポスター・チラシをご覧ください。

和楽器アンサンブル真秀(まほら)コンサート
～和の音で織りなす まほろばな世界～

三曲合奏(箏、三味線、尺八、胡弓など)を主としたスタイルで、近年大ヒットした映画音楽やJ－POPのカヴァー曲・オリジナル曲の演奏をお楽しみください。

■ 開催日時 ／ 平成31年1月27日(日)
13:00～14:00(開場 12:30)
■ 場　　所 ／ 多目的ホール
■ 入 場 料 ／ 無 料 （申込不要）
※ 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【 平成30年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	火―木	A·O·Zの主催事業はありません									
4	金	13:30～15:00	✂	交流広場	“福を呼ぶ鶴の菓子入れ”を折りましょう【当日先着順】	24cm角の折り紙で、豆菓子やこんぺいとうが入る大きさの、オシャレで縁起のいい鶴のお菓子入れを作ります。①13:30～　②14:20～		なし	40名（各20名）	無料	13:15から全ての回の受付開始

1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
5	土	10:00～11:30	✂	大活動室4	傾斜のあるブックスタンド作り **【当日先着順】**	廃材を利用して、文庫本が置けるブックスタンドを作ります。		なし	20名	無料	持ち物：汚れてもよい服装
		14:00～15:00	👥	視聴覚室	ふらっと上映会 ～世界遺産　富士山 水めぐる神秘～ **【申込不要】**	「水の山」と呼ばれる富士山の秘密と、水がつくり出した絶景を紹介するDVDを上映します。		なし	なし	無料	
6	日	10:00～12:00	✂	大活動室4	早春の絵手紙 **【予約先着順】**	送りたい方へ心を込めて、温かみのある早春の絵手紙を描いてみませんか。	筆の里工房 絵手紙インストラクター 公認講師 寺島良子さん	締切 1/3	20名	500円	持ち物：筆記用具、筆拭き用古タオル
		14:00～15:30	👥	視聴覚室	ふらっと上映会 ～「真田幸村」 大坂冬の陣・夏の陣編～ **【申込不要】**	「真田丸の攻防」や「道明寺の戦い」の様子を徹底再現化したCG動画のDVDを上映します。		なし	なし	無料	
7	月	10:00～11:30	✂	大活動室4	廃材で作るスマホスタンド **【当日先着順】**	廃材を利用して、スマートフォンが置けるコンパクトなスタンドを作ります。		なし	16名	無料	持ち物：汚れてもよい服装
		14:00～15:30	👥	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15:20
8	火	10:00～12:00	✂	交流広場	干支の折り紙に挑戦しましょう！ ～亥～ **【申込不要】**	健康に恵まれる一年を願って、折り紙で干支の「亥」を折ってみましょう。		なし	なし	無料	随時受付 最終受付11:30
		13:30～15:00	📖	大活動室4	大人の書き初め講座 **【予約先着順】**	今年一年の抱負や自分の好きな言葉を筆にのせて書いてみませんか。初めての方の参加もお待ちしております。	墨雅書道会 師範 馬場翠洲さん	締切 1/6	16名	無料	習字道具は用意します（お持ちの方はご持参ください）
9	水	13:00～14:30	📖	視聴覚室	耳で聴く名作の世界 ～古典落語に親しむ～ **【申込不要】**	「子別れ・下」を古今亭志ん朝、「初天神」を柳家小三治、「真田小僧」を柳家小さんの落語でお楽しみください。ディスク鑑賞会です。		なし	なし	無料	
10	木	10:00～11:30	🤸	多目的ホール	簡単ヨガで楽しもう **【抽選】結果問い合わせ期間** **1/1～1/5**	簡単ヨガでストレッチ、リラクゼーションを通し体力維持、体力アップを図りませんか。	体育講師 佐藤チヨさん	締切 12/30	40名	無料	持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装
		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	
		13:30～15:00	📖	視聴覚室	アオウゼ世界の旅 ～オーストラリアの 暮らしと文化～ **【申込不要】**	迫力の大自然と多様な文化をあわせ持つ国・オーストラリア。同国出身講師が暮らしと文化、名所をお話しする楽しい講座です。	福島市定住交流課 国際交流員 ルイーズ・アデル・ キャロルさん	なし	なし	無料	持ち物：筆記用具
11	金	10:30～12:00	📖	視聴覚室	故事成語に学ぶ先人の知恵 **【予約先着順】**	「矛盾」や「推敲」など、現在でも広く使われている故事成語の生まれたきっかけや意味を学んでみませんか。	福島大学 人間発達文化学類 教授 澁澤尚さん	締切 1/9	40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
		13:30～15:30	✂	大活動室4	レッツ・トライ！！ ～ステンドグラス風の ガラスボトル～ **【予約先着順】**	ガラスボトルにポリマークレイ(焼いて固まる粘土)でステンドグラスの様な模様を付けて焼きます。パールビーズやライトストーンで飾り付けて新年らしく華やかに仕上げましょう。		締切 1/4	10名	1200円	
12	土	13:30～15:30	✂	大活動室4	姫雛ボードを作りましょう **【予約先着順】**	ペイント済みの姫雛ボードにちりめんの着物を着せたり、頭にカンザシを付けて可愛い姫雛を作りましょう。	アートクラブM 東條真由美さん	締切 1/5	12名	1300円	
		14:00～15:30	📖	視聴覚室	もっと上達するには？ 写真撮影のコツ **【予約先着順】**	写真の撮り方を学んだり、講師が撮った写真を見たりしてご自身の写真撮影にいかしてみませんか。（対象は一眼レフもしくはミラーレス一眼レフをご使用の方です。）	福島県写真連盟 福島北支部長 齋藤俊典さん	締切 1/9	20名	無料	持ち物：筆記用具 ※カメラごとの取扱説明はしません。

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	日	13:30 ～ 15:30	♪	多目的ホール	新春コンサート ～尺八や三味線　ギターの演奏～ **【申込不要】**	邦楽に触れる機会は少ないものです。年の初めに、尺八や三味線とロマンティックなギターの調べが繰り広げる、音のコラボレーションを堪能してみませんか。	尺八 橘梁盟さん ギター・三味線 紺野茂美さん	なし	なし	無料	
14	月・祝	13:30 ～ 15:00	✂	交流広場	防災グッズを作ろう ～キッチンペーパーで作る　簡易マスク～ **【申込不要】**	災害時、喉の保護や防塵・防寒になるマスクの作り方を紹介します。キッチンペーパーで簡単に作れて、いざというときに役立ちます。		なし	なし	無料	随時受付 最終受付14:30
15	火	10:00 ～ 11:30	🏃	多目的ホール	介護予防体操で　イキイキ健康づくり **【抽選】結果問い合わせ期間** **1/6～1/10**	身体は、使わなければ衰えていくばかり。「頭」や「体」を使い足腰を鍛えるための運動が必要です。誰でも簡単にできるので参加してみませんか。	訪問介護ステーション すかわ 作業療法士 佐々木義秀さん	締切 1/4	30名	無料	持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装
16	水	13:30 ～ 15:30	📖	大活動室4	季節の　ミニフラワーアレンジメント **【予約先着順】**	ペットボトルを再利用した花器に季節の花を楽しく生けましょう。お花を初めて生ける方でも大丈夫。そのまま持ち帰れるので、すぐに飾れます。 ①13:30～　②14:45～		締切 1/14	16名 （各8名）	350円	
		14:00 ～ 15:30	♪	視聴覚室	気軽にクラシック♪ ～チャイコフスキー～ **【申込不要】**	ピアノ協奏曲第1番、幻想序曲《ロミオとジュリエット》、《くるみ割り人形》から「花のワルツ」等をお聴きください。ディスクで鑑賞します。		なし	なし	無料	
		18:30 ～ 20:00	📖	小活動室1・2	THE 国際理解 in A・O・Z 世界の仲間70億人の暮らし ～アフリカ三ヶ国編～ **【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。	二本松青年海外協力隊訓練所 所長 洲崎毅浩さん	締切 1/14	40名	無料	持ち物：筆記用具
17	木	10:00 ～ 12:00	🍴	調理実習室	栄養満点で冬を乗りきろう **【抽選】結果問い合わせ期間** **1/8～1/12**	メインにさつまいもを使い、地産地消で栄養満点の料理を作ります。（メニュー：さつまいもピラフ・スパイシーホットサラダなど）	JAふくしま未来	締切 1/6	20名	600円	持ち物：エプロン、三角巾
		13:30 ～ 15:00	👥	エントランス	伝承文化 おてだまであそぼう **【申込不要】**	子どもの時に覚えた技や、歌に合わせてゲームをしたりして遊びましょう。		なし	なし	無料	
		13:30 ～ 15:30	📖	視聴覚室	詩吟で健康増進 ～腹の底から大声で～ **【申込不要】**	腹式呼吸による発声で、独特の節回しをつけ詠います。初心者の方も大歓迎。皆で声高らかに楽しみましょう。	福島岳風会 常任理事 亀井岳寿さん	なし	なし	無料	持ち物：飲み物
18	金	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
		13:30 ～ 15:00	🏠	視聴覚室	冬から春先にかけての　スキンケア **【予約先着順】**	冬から春先にかけての外来で多く診察する皮膚疾患について、主に予防方法についてお話しします。	医療法人 きっかわ皮膚科 理事長 吉川康之さん	締切 1/16	50名	無料	持ち物：筆記用具
19	土	10:30 ～ 12:00	🏃	多目的ホール	免疫力を高める運動 **【抽選】結果問い合わせ期間** **1/10～1/14**	いつでもどこでもできる筋肉の伸展や血行促進の運動、自律神経を鍛える運動などを学び、寒い冬を元気に乗り越えましょう。	福島大学 人間発達文化学類 特任教授 鈴木裕美子さん	締切 1/8	40名	無料	持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装
		15:00 ～ 17:00	👥	視聴覚室	A・O・Z寄席 ～新春！お楽しみ落語会～ **【申込不要】**	社会人落語家による寄席の笑いで、一年を楽しく過ごしましょう。	ごじゃっぺ素人落語の会の皆さん 今野家がめらさん	なし	なし	無料	
20	日	13:30 ～ 15:30	✂	大活動室4	折り紙で作る季節の花 ～ウィンターコスモス～ **【予約先着順】**	秋から冬にかけて花を咲かせるウィンターコスモスを、折り紙・上質紙・針金・フローラルテープを使用して作りましょう。		締切 1/18	16名	無料	
		14:00 ～ 15:30	📖	多目的ホール	美しく強い日本刀の魅力 ～日本刀と私～ **【申込不要】**	用と美を兼ね備えた世界に比類ない鉄の芸術・日本刀。日本を代表する現代刀工・藤安さんが刀の歴史、文化、作刀技術をお話しします。刀の展示も行います。	将平鍛刀場 刀工 藤安将平さん	なし	なし	無料	持ち物：筆記用具
21	月	13:30 ～ 15:00	🏠	視聴覚室	アカデミー賞から読みとる　映画業界の今後 **【申込不要】**	映画産業世界最大の盛事であるアカデミー賞が来月決定！今年はどんな作品が話題になるかを中心に、昨今の映画状況をお話しします。	フォーラム福島 支配人 阿部泰宏さん	なし	なし	無料	持ち物：筆記用具
22	火	10:00 ～ 11:30	🏃	多目的ホール	あなたにあった運動 足腰を鍛えるトレーニング **【抽選】結果問い合わせ期間** **1/13～1/17**	筋力アップ運動、体のコアを鍛える運動、バランス感覚を育てる運動などを身に付け、転びにくい体をつくりましょう。	健康体操指導士 荒川保子さん	締切 1/11	40名	無料	持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装
		13:30 ～ 15:00	🗾	大活動室1	伊達政宗と大森城 ～政宗の日記を中心に～ **【予約先着順】**	政宗の日記から、当時の中通りの様子や、合戦についてお話しします。	福島市市史編纂委員 太田隆夫さん	締切 1/19	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
23	水	13:30～15:30		小活動室1	かんたん便利！今からスマホ **【予約先着順】**	「スマートフォンを使ってみたいが使いこなせるか不安」とお考えの方…。まだスマートフォンをお持ちではない方向けに基本操作から便利な使い方まで学びましょう。	ドコモショップ福島店 副店長 加藤由希さん	締切 1/19	20名	無料	持ち物：筆記用具 講座で使用するスマートフォンを1人1台お貸しします。
		14:00～16:00		大活動室4	冬の野鳥を楽しもう ～水辺の野鳥～ **【予約先着順】**	厳しい冬に渡ってくる、ハクチョウやカモ類を観察できるよう、写真やゲームを通して楽しく学びましょう。自分の好きな野鳥の缶バッチも作ります。	小鳥の森 レンジャー 細井俊宏さん	締切 1/21	20名	100円	参加費は缶バッチ代
24	木	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	A･O･Zで「囲碁・将棋・ マージャン」をやってみよう！ **【申込不要】**	囲碁・将棋・マージャンを通して、多くの人達と交流をはかり、生きがいの発見・ストレス解消に役立ててみましょう。男性の方々もお待ちしています。		なし	なし	無料	随時受付 最終受付15:00 持ち物：飲み物 マージャンは1時間交代制
25	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
		13:30～15:30		多目的ホール	スポーツ吹矢をやってみよう 的を射止めて気分爽快！ **【申込不要】**	特別な体力はいりません。楽しく、的を射止めて、心身ともに健康維持。呼吸法も学べます。 （対象者：小学生以上）	福島県スポーツ吹矢協会 パーフェクト福島支部 上級公認指導員 木村キヨ子さん	なし	なし	無料	随時受付 最終受付15:15 持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装
26	土	13:00～14:30		多目的ホール	プロジェクションマッピングの世界 ～ボーカロイド、風景、 モーショングラフィック鑑賞～ **【申込不要】**	コンピューターで作成したボーカロイド、世界の風景、モーショングラフィックなどの映像を立体に映します。自由鑑賞ですので、美しい世界をお楽しみください。	上川一馬さん	なし	なし	無料	
27	日	10:30～15:00		大活動室ほか	アオウゼフリーマーケット 2019						
		13:00～14:00		多目的ホール	和楽器アンサンブル真秀コンサート（開場12：30） ～和の音で織りなす まほろばな世界～						
28 ｜ 29	月 ｜ 火	A･O･Zの主催事業はありません									
30	水	13:30～15:00		多目的ホール	自分の体力　知ってみっ会 やってみっ会　試してみっ会 **【申込不要】**	体力測定、身体測定など、体力増進に役立つレクリエーション。転倒・介護予防のための体操や筋トレにも挑戦できます。		なし	なし	無料	随時受付 最終受付14:50 持ち物:飲み物、タオル、動きやすい服装
		13:30～15:30		調理実習室	身体に優しい マクロビスイーツを作ろう **【抽選】結果問い合わせ期間** **1/21～1/25**	米粉でグルテンフリーの焼き菓子を2種類作ります。卵・乳製品・砂糖を使用せずに作るので、食物アレルギーがある方も安心してお召し上がりいただけます。	Genmai Kitchen 主宰 野田郁子さん	締切 1/19	16名	1000円	持ち物：エプロン、三角巾、筆記用具、持ち帰り用容器
31	木	10:00～12:00		交流広場	折り紙でミニマルチボックスを 作りましょう！ **【申込不要】**	眼鏡、印鑑、鍵などの保管にぴったりなコンパクトサイズの小物入れです。2色の切り返しが可愛い両面折り紙で作ります。		なし	なし	無料	随時受付 最終受付11:30

≪ エントランスギャラリー情報 ≫

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45事業について実施報告を展示します。		なし	なし	無料	
1/10 ｜ 30	木 ｜ 水	9:00～21:00		エントランス	2018光のしずく イルミネーションフォトコンテスト **【申込不要】**	パセオ通りを中心としたイルミネーションフォトコンテスト入選作品の展示を行います。	展示協力 まちづくりセンター	なし	なし	無料	

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/