A･O･Z 通信 第 97号 平成31年2月20日発行

A･O･Z 通信 3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

3月の講座は、2月21日(木)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

3月のイベントは…

A･O･Z 春高ダンス2019

福島市内の高校生が日頃のダンス練習の成果を発表します。
キレのある見事なダンスをお楽しみください。

■ 開催日時 / 平成31年3月23日(土)
午前10:00～12:00(開場9:30)
■ 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。

■ 出演校
・福島東稜高等学校 (G!ee)
・桜の聖母学院高等学校 (GLITTERS)
・福島南高等学校 (BEE ANT)
・福島東高等学校 (FED)
■ メインMC / 叶枝 心(セイレーン)

☆★☆ 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。期間中にお問い合わせがない場合、当選されていてもご参加いただけませんので、ご注意ください。
※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	金	10:30～12:00	運動・体操	多目的ホール	姿勢美男・姿勢美女をめざしましょう【予約先着順】	今からでも遅くはありません。つまずき・転倒などを無くし、見た目も美しい姿勢を保ち、健康な身体を維持しましょう。	健康運動指導士 池内弥生さん	締切 2/27	35名	無料	持ち物:飲み物 タオル、動きやすい服装 ※今回のみ予約先着順での受付になります。
2	土	13:30～15:30	物づくり	大活動室4	レッツ・トライ！！～ウェルカムボード～【予約先着順】	キャンパス(15cm角)にデコナップとライトストーンやビーズで飾り付けしてウェルカムボードを作ります。壁に掛ける様にワイヤーで下げる部分も作ります。		締切 2/23	10名	1000円	

3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
3	日	17:00～18:30		大活動室4	夕方の木工 廃材で作るコーナーラック **【予約先着順】**	廃材を用いて高さ15cm程度の木製のコーナーラックを作ります。くぎ等を打ちつけて組み上げます。		締切3/1	16名	無料	持ち物：汚れてもよい服装
4	月	14:00～15:00		視聴覚室	ふらっと上映会 ～若冲と江戸絵画　第1巻～ **【申込不要】**	プライスコレクションDVD・生命と美の宇宙を巡るシリーズより、「伊藤若冲・みんなみんな生きている」を鑑賞します。		なし	なし	無料	
5	火	13:30～15:30		大活動室4	会津木綿で山ブローチ・山マグネットをつくろう **【予約先着順】**	山の形をモチーフに、コルクボードを山型に切り抜き、色とりどりの会津木綿の中からお好きな生地を貼り付け、ブローチもしくはマグネットに仕上げます。 ①13:30～　②14:45～	ベルフォンテ 藤本菜月さん	締切3/3	20名（各10名）	500円	
6	水	10:00～12:00		調理実習室	家庭でも本格中華の味を！ **【抽選】結果問い合わせ期間2/26～3/2**	福島で大人気のお店・石林のシェフが「手早く」「簡単」「おいしい」本格中華料理を伝授します。	石林 オーナーシェフ 日比野恒夫さん	締切2/24	16名	1000円	持ち物：筆記用具 エプロン、三角巾
		13:30～15:00		視聴覚室	高齢化社会と終末期ケア ～自分が望む生き方としまい方～ **【予約先着順】**	人生の最終段階をどこで過ごしたいか、「まだ元気」でも「今だからできること」を考えてみませんか。看取り介護の経験を踏まえてお話しします。	株式会社ニチイ学館 福島支店 非常勤講師 小野文枝さん	締切3/3	50名	無料	持ち物：筆記用具
7	木	13:30～15:00		小活動室2	囲碁を一（いち）から学んで遊んでみよう！ **【申込不要】**	歴史が古く、多くの方にたしなまれる囲碁で遊びましょう！講師に一から説明を受けて遊び方を学びます。 ※初心者の方が対象です。	日本棋院 福島中央支部 宮腰典明さん	なし	なし	無料	
		14:00～15:45		視聴覚室	気軽にクラシック談話室 ～カラヤン＆小澤征爾名演集～ **【申込不要】**	カラヤンと小澤征爾の指揮で、ボレロ、美しく青きドナウ、組曲「惑星」より木星など、名曲の名演奏をお聴きください。CD鑑賞です。		なし	なし	無料	
8	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
		13:00～15:30		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	
9	土	13:30～15:30		大活動室4	マーブル模様のペンダントトップ **【予約先着順】**	デコル粘土を使い、ペンダントトップを作ります。ミール皿にマーブル模様の粘土を入れ、ライトストーンで飾り付けて、可愛いペンダントトップに仕上げましょう。	kanoa 佐々木利華さん	締切3/2	12名	1000円	
10	日	13:30～14:30		大活動室4	面白いよ！楽しいよ！ 絵本の読み聞かせと紙芝居 **【申込不要】**	子どもから大人まで楽しめるお話の世界。早春！木々の芽がほころび始める頃、人や動物たちは活動に向けてどんな準備をしているのでしょうか。		なし	なし	無料	
11	月	13:30～15:00		視聴覚室	買い物から社会を変えよう ～エシカル消費ってなぁ～に？～ **【予約先着順】**	エシカル消費とは、人・社会・環境に配慮したものや、サービスを選んで買い物をすることです。買い物には社会を変える力があります。誰にでもできるエシカル消費について学びましょう。	福島県金融広報アドバイザー 田崎由子さん	締切3/8	50名	無料	持ち物：筆記用具
12	火	14:00～15:30		大活動室1・2	伊藤若冲の芸術と生涯 **【申込不要】**	謎の多い伊藤若冲の生涯と人となり、江戸時代の美術の傾向、若冲の画風と代表作など、若冲展を観るための基礎知識を紹介します。	福島県立美術館 専門員 伊藤匡さん	なし	なし	無料	持ち物：筆記用具
13	水	10:30～12:00		多目的ホール	笑顔で楽しもう！ 筋力アップ体操 **【抽選】結果問い合わせ期間3/4～3/8**	ストレッチ、有酸素運動、リラクゼーションなどで、精神的充実と体力維持＆体力アップ！	ニューライフ体操教室 室長 水戸章さん	締切3/2	40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	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3/11	16名（各8名）	350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
14	木	10:30～13:30		調理実習室	THE　国際理解 in A･O･Z 世界の食卓　食文化と家庭料理 ～ネパール編～ **【抽選】結果問い合わせ期間** **3/5～3/9**	同じ食材でも地域によって調理の仕方は様々です。ネパールの食文化を学び家庭料理の簡単体験をしてみませんか？	ネパール出身 大高ウマさん	締切 3/3	16名	700円	持ち物：筆記用具 エプロン、三角巾
		13:30～15:30		大活動室4	春を咲きどり！桜のガーランド **【予約先着順】**	天井や壁に飾るフラッグ状のインテリアのことを「ガーランド」といいます。今回はひと足早く春らしい桜をモチーフに作りましょう。		締切 3/12	16名	無料	※必要な方は、眼鏡等お持ちください。
15	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！自分へのご褒美に一度試してみませんか？ 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
		13:30～15:00		視聴覚室	メタボ解消のコツを学ぼう！ **【予約先着順】**	気にしないでいると怖い生活習慣病の一つであるメタボリックシンドローム。解消のコツを学びましょう！	福島市健康推進課 成人予防係	締切 3/13	50名	無料	持ち物：筆記用具
16	土	14:00～15:30		交流広場	ぬり絵の時間 ～情景をたどる風景の世界～ **【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
17	日	10:30～12:00		大活動室4	ヘンプでミサンガを作ろう **【予約先着順】**	好きな色のヘンプ（麻糸）を組み合わせて編み、オリジナルのミサンガを作りましょう。		締切 3/14	15名	無料	
18	月	10:30～12:00		多目的ホール	健康がいちばん！ 楽しみながら体力づくり **【抽選】結果問い合わせ期間** **3/9～3/13**	あなたの日常生活にとり入れたい、ちょっとした健康法。体を整える運動、ストレッチ・有酸素運動などを始めてみませんか。	YOU運動習慣研究会 体育講師 過足昌子さん	締切 3/7	40名	無料	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	主婦が伝えるアイディア料理！ ～飾り寿司～ **【抽選】結果問い合わせ期間** **3/9～3/13**	飾り寿司は祝い事や催事などによく作られる伝統食です。作り方を覚えて、食卓を華やかにしてみませんか？バラや桃の花を作ります。		締切 3/7	16名	500円	持ち物：エプロン 三角巾、巻きす
19	火	13:00～15:30		和室	75歳からの ゆらゆらゴロ寝体操 **【当日先着順】** **【対象は75歳以上】**	ヨガマットを使って、ゆらゆら、ゴロゴロと体をほぐしてから、筋力トレーニング、ストレッチでリフレッシュ！うつ伏せ・仰向けができる方なら安心して参加できます。 ①13:00～　②14:30～		なし	40名 （各20名）	無料	12:45から全部の回の受付開始 持ち物：飲み物 タオル、動きやすい服装
20	水	13:30～15:00		視聴覚室	「生活習慣とアンチエイジング」 ～いつまでも元気で 長生きするために～ **【予約先着順】**	アンチエイジングの効果を高めるために、食生活、運動、睡眠などの基礎知識と老化の原因を理解し、すぐに始められる方法も学びましょう。	福島第一病院 地域医療連携室 課長 玉井和美さん	締切 3/17	50名	無料	持ち物：筆記用具
21	木	14:00～15:30		大活動室4	お団子のマグネットを 作ってみよう **【予約先着順】**	本物そっくりの食品サンプルでみたらしと3色だんごのマグネットを作ります。お子様のご参加も大歓迎です。	食品サンプルアート協会認定インストラクター 岸麻由さん	締切 3/18	10名	1000円	持ち物：エプロン もしくは汚れてもよい服装
22	金	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、頭の体操など、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
23	土	10:00～12:00		多目的ホール	♪ A･O･Z春高ダンス2019（開場9:30）♫						
		13:30～15:00		視聴覚室	阿武隈川を利用した舟運 ～山田武左衛門漂流記～ **【予約先着順】**	江戸時代、江戸へ年貢米を舟で運ぶために利用した阿武隈川舟運と、幕府御用米輸送船の責任者であった旧大笹生村の山田武左衛門漂流記を学んでみませんか。	福島県史学会 会員 菅野一男さん	締切 3/19	50名	無料	持ち物：筆記用具
		14:00～15:00		調理実習室	地域活性化につなげる 飯坂温泉グラノーラ **【予約先着順】**	飯坂産フルーツを使用した6次化商品を開発し、地域活性化を目指している方のお話を聞きます。オリジナルのグラノーラも作ってみましょう。	信陵建設株式会社 6次化商品企画室 高橋健さん	締切 3/20	16名	500円	持ち物：筆記用具 エプロン、三角巾

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
24	日	13:30～15:00		視聴覚室	美味しく食べる食事のマナー～和食編～ **【予約先着順】**	世界無形文化遺産に登録された和食のマナーを学びましょう。箸の使い方・お酒についても知る良い機会です。	マナー・プロトコールマスター 川島ゆう子さん	締切3/20	50名	無料	持ち物：筆記用具
		14:00～15:30		大活動室4	切って貼って飾って♪ あなただけの スクラップブッキングを 作りましょう **【予約先着順】**	写真を切って、クラフトパンチやマスキングテープで飾ったり、コメントを添えたり・・・好きな写真を使って、オリジナルのアルバムを作りませんか？		締切3/22	12名	無料	持ち物：写真5枚（思い出の写真やペット、お孫さんの写真など）
25	月	13:30～15:30		交流広場	頭を柔らかくするナゾ解き脳トレ **【申込不要】**	ふとひらめいた時のスッキリした心地…その一瞬、脳の神経細胞がいっせいに活動を始めます。問題内容は簡単なものから超難関まで。頭をほぐして脳を活性化！		なし	なし	無料	持ち物：筆記用具
26	火	10:30～12:00		多目的ホール	太極拳で心も体もゆったりと **【抽選】結果問い合わせ期間** **3/17～3/21**	太極拳は外形や内面、呼吸の一致した全身運動です。気持ちを落ち着け体をリラックスさせながら楽しく太極拳を始めてみませんか。	日本武術太極拳連盟 A級指導員 小林幸子さん	締切3/15	40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	自分に似合う色を知ろう！ あなたの パーソナルカラーは何色？ **【予約先着順】**	自分に似合う色、なりたい自分を演出する色を見つけましょう。パーソナルカラーを知って見た目も心も魅力的に元気に！	色彩カウンセラー 高橋美樹さん	締切3/22	30名	500円	持ち物：筆記用具 ※参加費は色見本代（資料代）です。
		14:00～15:30		大活動室1・2	再発見！こころ躍るふくしま ～ふくしまの名所、観光、 グルメ案内～ **【申込不要】**	福島県内の観光名所、旧跡、絶景、グルメなどを紹介します。まだ知らない魅力ある福島を再発見できる楽しい講座です。	福島県観光交流課 観光復興推進員 佐藤浩之さん	なし	なし	無料	持ち物:筆記用具
27	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	
28	木	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
		14:00～15:30		視聴覚室	気軽にミュージック♪ ～熱きフォークソング～ **【申込不要】**	小室等、吉田拓郎、井上陽水など、懐かしい男性フォークシンガーの名曲をCDで鑑賞します。		なし	なし	無料	
29	金	13:00～14:15		エントランス	伝承文化 あやとりであそぼう **【申込不要】**	子ども時代を思い出しながら、いろいろな形を作ってあそびましょう。		なし	なし	無料	
		14:30～15:45		多目的ホール	ピアノに合わせて 春の歌を歌いましょう **【申込不要】**	この時季にぴったりな歌をみんなで歌いましょう。手話を使って歌う時間もありますよ！		なし	なし	無料	
30―31	土―日	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　≫

1―17	金―日	9:00～21:00		エントランス	市民カメラマンが写した “ふくしまの四季”写真展 **【申込不要】**	福島市の豊かな自然・果物王国・祭りなど、そのすばらしさを見ていただける写真の展示をします。	【展示協力】 福島市政策調整部 広報課	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/