A･O･Z 通信　第　98号　　平成31年3月20日発行

A･O･Z 通信　4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

4月の講座は、3月21日(木・祝)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

4月のイベントは…

長谷川 弘樹 チェロリサイタル

福島市出身のチェリストが贈る、情感豊かなクラシック。
曲についてのお話をしながらコンサートを行います。
チェロの重厚で多彩な音色をお楽しみください。

開催日時 / 平成31年4月28日(日)
14:00～15:30(開場13:30)
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。

チェリスト　長谷川　弘樹
ピアニスト　根本　七恵

☆★☆　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	月	A･O･Zの主催事業はありません									
2	火	13:30～15:30		大活動室4	リサイクルで生活に潤いを！針金ハンガーと毛糸で作るモップ【予約先着順】	針金ハンガーに、毛糸を結び付けて折り曲げモップを作ります。作り方を覚えて、自宅に眠っているクリーニング屋さんの針金ハンガーと毛糸で作ってみませんか？		締切3/31	12名	150円	
		14:00～15:30		視聴覚室	耳で聴く名作の世界～古典落語を楽しもう～【申込不要】	「紺屋高尾」を三遊亭圓楽、「長屋の花見」を柳家小さん、「抜け雀」を古今亭志ん生の落語でお楽しみください。CD鑑賞です。		なし	なし	無料	
3	水	14:00～15:30		大活動室1･2	さよなら平成！記者が選ぶ10大ニュース【申込不要】	元号がかわる今年、31年間の平成時代を振り返りましょう。県内外のニュートップ10を新聞記者が解説します。	福島民友新聞社編集局報道部次長飯沢賢一さん	なし	なし	無料	持ち物:筆記用具

4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	木	13:30～15:30		交流広場	遊びアオウゼ ～自由に　卓上ゲームを楽しもう～ **【申込不要】**	将棋やオセロ、指先を使った木製ルーレットなどの卓上ゲームで自由に遊びながら、参加者同士ワイワイ楽しい時間を過ごしましょう。		なし	なし	無料	
5	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	
6	土	10:00～11:30		視聴覚室	ふらっと上映会 ～チャップリン・コレクション　Vol. 9～ **【申込不要】**	短編映画「チャップリンの駆落」「チャップリンの夜遊び」の2作品が収録されたDVDを上映します。		なし	なし	無料	
		14:00～16:00		小活動室1・2	やさしい！楽しい！ 新しいボードゲームで遊ぼう **【申込不要】**	今アツい！チップやカードやコマを使った卓上ゲームで遊んでみませんか？「犯人は踊る」「ボブジテン」「ハゲタカのえじき」などを行います。	福島卓上遊戯会 主宰 中村誠伺さん	なし	なし	無料	持ち物：筆記用具
7	日	10:30～12:30		調理実習室	簡単なのにお店の味！？ プロに教わるパスタソース作り **【抽選】結果問い合わせ期間** **3/29～4/2**	ホールトマト缶を使って、お店で食べるような本格的な味のパスタを作ります。普段の食事はもちろん、おもてなしにも喜ばれますよ♪	ラ・フーガ 齋藤和紀さん	締切 3/27	16名	800円	持ち物：筆記用具 エプロン、三角巾
		14:00～15:30		多目的ホール	古関裕而のメロディーと 昭和歌謡を歌おう **【申込不要】**	福島市の名誉市民である古関裕而作曲の歌をはじめとした昭和歌謡などをみんなで歌って楽しみましょう。	古関メロディーを歌う会 ピアニスト 相原節子さん	なし	なし	無料	持ち物：飲み物
8	月	13:30～15:30		調理実習室	主婦が伝えるアイディア料理！ ～ちまきとカブト春巻き ～ **【抽選】結果問い合わせ期間** **3/30～4/3**	もうすぐ5月の節句。福島の伝統食のちまきを作ります。子どもたちの大好きな具材をいれカブトの形に仕上げた春巻きも作ります。		締切 3/28	16名	500円	持ち物：エプロン 三角巾
9	火	10:00～11:30		多目的ホール	やさしい体力アップ体操を 楽しみましょう **【抽選】結果問い合わせ期間** **3/31～4/4**	ストレッチや有酸素運動などを行い、気分転換を図りましょう。併せて、体力の維持向上につなげましょう！	日本健康体操連盟 健康体操指導士 渡辺さつきさん	締切 3/29	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	セラピストに学ぶ 自宅で簡単リラクゼーション **【予約先着順】**	自宅でできるアロマテラピーや、簡単なハンドマッサージ法を座学で学びます。	ジェンティルドンナ セラピスト 嶋田きみ子さん	締切 4/5	20名	無料	持ち物：筆記用具
10	水	13:30～15:30		大活動室4	お花を通して自然にふれあい 優雅なひとときを ～ミニ生花の世界～ **【予約先着順】**	どこの家にもあるようなグラスやカップにバランスよく生ける体験です。持ち帰ったお花で、ご自宅の食器などに、自分流に表現してください。 ①13:30～　②14:35～		締切 4/8	16名 （各8名）	500円	参加費は花代のみ グラスやカップはお貸しします
		18:30～19:30		多目的ホール	夜ラジオ体操で疲労回復！ **【申込不要】**	ラジオ体操と言えば朝をイメージしがちですが、夜にやれば快眠効果も期待できると言われています。仕事終わりなどに気分と体をリフレッシュしませんか。		なし	なし	無料	持ち物：飲み物 タオル、動きやすい服装
11	木	10:00～11:30		視聴覚室	ふらっと上映会 ～鶴瓶の家族に乾杯・ 福島県相馬市編～ **【申込不要】**	笑福亭鶴瓶さんがステキな家族を求めて日本を巡るぶっつけ本番の旅番組「鶴瓶の家族に乾杯」より、福島県相馬市編をDVD上映します。		なし	なし	無料	
12	金	10:00～11:30		視聴覚室	ふらっと上映会 ～プロフェッショナル 仕事の流儀～ **【申込不要】**	天才棋士の流儀に迫る「棋士・羽生善治の仕事」、物言わぬ樹木と向き合うための哲学を伝える「樹木医・塚本こなみの仕事」の2本立てでDVD上映します。		なし	なし	無料	
13	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】**	はがきに描かれた福島の風景を、色鉛筆で塗ってみましょう。どんな色合いにするかはお好みで♪		なし	なし	無料	随時受付 最終受付15:20
14	日	10:30～12:00		大活動室1・2	激動の時代！ 幕末を支えたふくしま人 **【申込不要】**	激動の時代、幕末のふくしまを支えた磐城平藩主・安藤信正、白河藩主・阿部正外、下手渡藩主・立花種恭を解説します。	歴史研究家 桜の聖母生涯学習センター講師 岡田峰幸さん	なし	なし	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
14	日	14:00 ～ 15:30		視聴覚室	ふらっと上映会 ～世界・美の旅～ **【申込不要】**	ムンクの生い立ちを探る「ムンク～叫びに込めたメッセージ～」、光に包まれた宗教画「ルーベンス～ネロの愛したルーベンス～」の２本立ててDVDを上映します。		なし	なし	無料	
15	月	10:00 ～ 12:00		調理実習室	ハーブ香る 春のランチプレート **【抽選】結果問い合わせ期間** **4/6～4/10**	春の野菜やハーブを使った、香り豊かなパスタや手作りソーセージのランチプレートを作ります。ハーブティーを飲みながらゆっくり味わいリラックスしましょう。	ハーブとスローライフの研究家 瀧田勉さん	締切 4/4	20名	1000円	持ち物：エプロン 三角巾
		13:30 ～ 15:00		小活動室2	遊びアオウゼ ～百人一首を簡単に～ **【申込不要】**	みんなが良く知っている古典、百人一首で遊びましょう。「昔やったな～」「ちょっと自信がない」「はじめて！」の方大歓迎！		なし	なし	無料	
16 ｜ 23	火 ｜ 火	9:00 ～ 21:00		エントランス	若冲紹介パネル展 **【申込不要】**	伊藤若冲展を記念して若冲の作品や人物像をインタビューした内容のパネルを展示します。併せてグッズも販売（9:30～16:00）します。	【展示協力】 福島民友新聞社	なし	なし	無料	
16	火	13:30 ～ 15:00		視聴覚室	信夫の里の民話 ～「しのぶ・あだたらの むかしばなし」より～ **【申込不要】**	「しのぶ・あだたらのむかしばなし」などの本を紹介しながら、信夫の里の民話について解説します。また、同書より二編選んで朗読する心温まる講座です。	麦わらぼうしの会 会員 菅野俊之さん	なし	なし	無料	
		13:30 ～ 15:00		大活動室4	春を呼び込むナチュラルリース **【予約先着順】**	春にふさわしい季節感たっぷりのリース作りを体験してみませんか？ご自宅の玄関先や、お部屋の壁掛けにどうぞ♪	anemos フラワーデザイナー 長澤友美子さん	締切 4/9	15名	1000円	持ち物：筆記用具 エプロン
		18:00 ～ 19:00		多目的ホール	ゆらゆらゴロ寝体操 **【申込不要】**	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。		なし	なし	無料	持ち物：飲み物 タオル、動きやすい服装
17	水	10:00 ～ 11:30		多目的ホール	ドローンを操縦してみよう！ **【予約先着順】**	最近ニュースなどでよく耳にするドローン（無人操縦機）。おもに日本で使われているドローンの種類について学び、実際に操縦体験もしてみましょう。	RCラボ　CEO ドローンレース倶楽部 代表 熊谷昭一さん 競技部長 八城吉徳さん	締切 4/15	20名	無料	
		18:30 ～ 20:00		小活動室2	THE　国際理解 in A・O・Z 世界の仲間75億人の暮らし ～日系社会と中南米～ **【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JICAボランティア調整員 長谷川辰雄さん	締切 4/15	40名	無料	持ち物：筆記用具
18	木	10:00 ～ 11:30		大活動室4	カラフルブレスレットを作ろう **【予約先着順】**	専用の輪ゴムを編んでカラフルなブレスレットを作ります。使う道具はフォークのみで、どなたでも簡単に作れます。 ①10:00～　②10:50～		締切 4/15	20名 （各 10名）	150円	
		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 上田美岳さん	なし	なし	無料	持ち物：飲み物
19	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 ～ 15:30		多目的ホール	気軽に楽しめる吹き矢 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）	日本スポーツウエルネス吹矢協会 上級公認指導員 佐藤貞徳さん	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
20	土	13:00 ～ 15:30		多目的ホール	春一番♪ フォークソングで青春気分♫ **【申込不要】**	懐かしいフォークソング・歌謡曲・ちょっと新しい歌…etc　演奏を楽しんだらお好きな曲をリクエストして一緒に歌いましょう♪	ふぉーくグループ ふれんず	なし	なし	無料	
21	日	A・O・Zの主催事業はありません									
22	月	10:00 ～ 12:00		大活動室4	折り紙で作るチューリップの フラワーバスケット **【予約先着順】**	上質紙、つまようじを使ってチューリップを作ります。折り紙で作ったバスケットにスポンジを詰めてアレンジメントしていきます。		締切 4/20	15名	無料	
		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。	ふくしまスポーツプロモーション 健康運動指導士 伊藤朋子さん	なし	なし	無料	持ち物：飲み物 タオル、動きやすい服装

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	火	13:30～15:00	✂	大活動室4	廃材で作るブックスタンド **【予約先着順】**	廃材を利用して、文庫本が置けるコンパクトなブックスタンドを作ります。		締切4/20	12名	無料	持ち物：汚れても良い服装
		14:00～15:30	📖	大活動室1・2	伊藤若冲展　見どころはここ！ **【申込不要】**	重要文化財「果蔬涅槃図」、自宅が全焼した後に描いた「蓮池図」、奇想天外な「象と鯨図屏風」など、今回の若冲展の見どころを解説します。	福島県立美術館 学芸員 紺野朋子さん	なし	なし	無料	持ち物：筆記用具
24	水	14:00～15:30	✂	大活動室4	作って楽しい かわいいフレーム花壇 **【予約先着順】**	ハンドメイドフレームをいろいろなお花でアレンジし、お部屋に飾りたくなるかわいいフレーム花壇を作ります。	花雑貨Kaben 今泉優子さん	締切4/20	12名	1000円	
25	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	
		13:30～15:00	🏃	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
26	金	10:00～11:30	🏃	多目的ホール	いきいき快善体操 **【抽選】結果問い合わせ期間** **4/17～4/21**	家で簡単にできる介護予防・転倒予防体操の基礎知識を、身につけましょう。健康レベルを底上げして、心も身体も爽快に！	快フィットネス研究所 健康運動実践指導者 安田涼子さん	締切4/15	40名	無料	持ち物：飲み物 タオル、動きやすい服装
		13:30～14:45	👥	視聴覚室	ふらっと上映会 ～世界・美の旅～ **【申込不要】**	「フェルメール～静寂のフェルメール～」と「ブルシャンブルー～世界を巡った謎の青～」の2本立てでDVDを上映します。		なし	なし	無料	
27―5/9	土―木	9:00～21:00	🎌	エントランス	なつかしの映画ポスター展 ～昭和30年代の 銀幕スター達～ **【申込不要】**	旧広瀬座が映画館だった頃、実際に使用していた昭和30年代の映画ポスターを展示します。		なし	なし	無料	
27	土	13:30～15:00	♪	多目的ホール	平成をふりかえる音楽会 **【申込不要】**	平成最後に、J-POP、朝ドラの主題歌、演歌など懐かしい歌をみんなで楽しく歌いましょう。		なし	なし	無料	
		14:00～15:30	📖	大活動室4	食べられる 身近な春の「花・草・木の芽」 **【申込不要】**	草木の芽吹く春は、山野草を見つけるのに最適。庭や野原、川原など街中の食べられる植物の見分け方、採り方、食べ方を紹介します。	福島県もりの案内人 森林インストラクター 八島和子さん	なし	なし	無料	
28	日	14:00～15:30	🎌	多目的ホール	♪ 長谷川弘樹チェロリサイタル（開場13：30）						
29	月・祝	10:00～12:00	👥	交流広場	遊びアオウゼ ～自由に 卓上ゲームを楽しもう～ **【申込不要】**	将棋やオセロ、指先を使った木製ルーレットなどの卓上ゲームで自由に遊びながら、参加者同士ワイワイ楽しい時間を過ごしましょう。		なし	なし	無料	
		14:00～15:30	👥	視聴覚室	ふらっと上映会 ～鶴瓶の家族に乾杯・ 福島県相馬市・再会編～ **【申込不要】**	笑福亭鶴瓶さんがステキな家族を求めて日本を巡るぶっつけ本番の旅番組「鶴瓶の家族に乾杯」より、福島県相馬市・再会編をDVD上映します。		なし	なし	無料	
30	火・祝	11:00～12:30	🏃	多目的ホール	ケア・レク・座・サイズ **【申込不要】**	膝・腰の弱い人でも大丈夫。歌やストレッチ・筋トレなど、椅子に座って行う愉快な中高年対象の介護予防エクササイズです。		なし	なし	無料	持ち物：飲み物 タオル、動きやすい服装
		14:00～16:00	📖	小活動室2	お抹茶を楽しみ心のゆとりを！ **【予約先着順】**	茶道の作法を学びながら、季節のお菓子とお抹茶をいただき、ひとときの心のゆとりを感じてみませんか。 ①14:00～　②15:15～	茶道裏千家 渡邊宗美さん	締切4/25	20名（各10名）	200円	

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/