A·O·Z 通信　第　87号　　平成30年4月20日発行

A·O·Z アオウゼ 通信 5月

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

5月の講座は、4月21日(土)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

5月のイベントは ・・・

「元気につどう!! よさこい踊りinアオウゼ」開催！

市内及び県北地区のよさこいグループの鳴子を持った踊り子たちが、エネルギッシュに踊ります。元気な踊りを一緒に楽しみましょう。

■ 開催日時 ／ 平成30年5月27日(日)
午後2時～午後4時（開場:午後1時30分）

■ 出演者 ／ 市内及び県北地区のよさこいチーム

■ 会　場 ／ 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。

福島にちなんだ詩の作品募集 ～福島を詩の街に～

私達のふるさと福島を題材にした素敵な詩を募集します。優れた詩を9月イベントで発表し、朗読します。

募集期間　4月1日(日)～8月31日(金)

※詳しくは募集チラシをご覧ください。

出店者募集！

6月24日(日) イベント「アオウゼフリーマーケット2018夏」を開催します。
募集期間 4月10日(火)～5月5日(土) ※ 詳しくは募集チラシをご覧ください。

☆★☆　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～

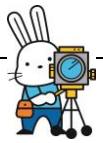
運動·体操　音楽　食　物づくり　地元学　教養　くらし　交流·その他　イベント·展示

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	火	10:30～12:00	運動·体操	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 4/26～4/28	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 上野智代さん	締切 4/24	40名	無料	持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装
		13:30～15:30	物づくり	大活動室4	立体折り紙 ～5月·蓮の花を折りましょう～【予約先着順】	長方形の色上質紙18枚で立体の蓮の花を作ります。一見複雑そうに見えますが作り方はとても簡単。これであなたも折り紙上級者！		締切 4/29	12名	無料	
2	水	14:00～15:30	交流·その他	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、お好みで塗っても♪今回の題材は、「釈迦堂川のこいのぼり」です。		なし	なし	無料	随時受付 最終受付15:20

5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	木・祝	10:30～12:00	✂	大活動室4	プラバンでストラップ作りをしましょう♪ **【申込不要】**	プラバンに好きな絵を描いてひもを通し、オリジナルのストラップを作りましょう。できあがりは原形の1／4の大きさになります。		なし	なし	無料	随時受付 最終受付11:30
4	金・祝	14:00～15:15	👥	視聴覚室	ふらっと上映会 ～日本の国産航空機　前編～ **【申込不要】**	日本で初めての飛行機や第二次世界大戦で数多く製造された零戦など、日本の国産航空機を紹介するDVDを上映します。		なし	なし	無料	
5	土・祝	14:00～15:15	👥	視聴覚室	なつかしの16ミリフィルム上映会 ～こどもの日特集～ **【申込不要】**	16ミリフィルムのアニメを3本上映します。 ①エリック・カール コレクション1 ②エリック・カール コレクション2 ③盲導犬クイールの一生		なし	なし	無料	
6	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。若葉が輝き、子ども達の成長を願う5月。人や動物たちはどんな物語をみせてくれるのでしょうか。		なし	なし	無料	随時受付 最終受付14:20
7	月	10:30～12:00	✂	大活動室4	蝶の立体アルミ細工マグネット **【予約先着順】**	アルミ板を蝶の形に切り、立体感をつけて、マグネットに固定するだけで簡単に作れます。		締切5/5	16名	無料	
		14:00～15:30	📖	視聴覚室	江戸幕府270年の礎を築いた家康の生涯 **【予約先着順】**	信長を兄のように慕い、秀吉に仕えてなお、自分の時代を創造した徳川家康について学びます。	戦国史研究家 尾形正承さん	締切5/5	50名	無料	持ち物：筆記用具
8	火	13:30～15:30	✂	交流広場	ハートの小物入れを作ろう **【当日先着順】**	切り込みの入った2枚のフェルト生地を組み合わせ、針と糸を使わずに、簡単にハート形の小物入れを作ります。		なし	40名	無料	随時受付 最終受付15:00 作業時間約20分
		18:00～19:00	🤸	多目的ホール	寝ながらフィットネス！ **【申込不要】**	ヨガマットを使って寝ながらストレッチや筋力トレーニングでリフレッシュ！床に足を伸ばして座る・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
9	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5/7	16名（各8名）	350円	
10	木	10:30～13:00	🍴	調理実習室	身近な食材で楽しく料理 **【抽選】結果問い合わせ期間** **5/1～5/5**	5月のさわやかな休日、家族で囲む食卓に、すぐに出せる料理を作ります。豆腐やひじきの和の食材で洋風にもなりますよ。	栄養と料理のインストラクター 加藤典子さん	締切4/29	16名	800円	持ち物：エプロン、三角巾、手拭き、筆記用具
11	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	
12	土	13:30～15:30	✂	小活動室2	パールビーズのネックレス **【予約先着順】**	パールビーズとメタルのトライアングルビーズを使って、大人可愛いネックレスを作ります。風にゆれてカシャカシャと音を立ててステキです。	アトリエ　bijou boxes 山岸陽子さん	締切5/5	12名	1000円	
		14:00～15:30	📖	視聴覚室	アオウゼ世界の旅 ～ロシアの暮らしと文化～ **【申込不要】**	ロシアは日本から一番近いヨーロッパです。暮らしや伝統・文化、名所などをロシア出身・マリーナ先生が楽しく紹介します。	福島大学 経済経営学類 准教授 クズネツォーワ・マリーナさん	なし	なし	無料	持ち物：筆記用具
13	日	A・O・Zの主催事業はありません									

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
14	月	10:30 ～ 12:00		多目的ホール	足腰“しゃっきり”体操 **【抽選】結果問い合わせ期間** **5/5～5/9**	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理事 健康運動指導士 田中雅子さん	締切 5/3	40名	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	レッツ・トライ！！ ～クロスステッチの刺しゅう絵～ **【予約先着順】**	クロスステッチで刺しゅうをします。フレームに入れて、ステキなお部屋飾りに仕上げましょう。		締切 5/7	10名	900円	持ち物：裁縫道具
15	火	14:00 ～ 15:30		視聴覚室	気軽にクラシック談話室 ～人気名曲を聴く、 チャイコフスキー～ **【申込不要】**	チャイコフスキーの最高傑作と言われる交響曲第6番「悲愴」をディスクでお聴きください。美しいクラシック名曲を鑑賞しましょう。		なし	なし	無料	
16	水	10:30 ～ 12:00		多目的ホール	姿勢美男・姿勢美女を めざしましょう **【抽選】結果問い合わせ期間** **5/7～5/11**	今からでも遅くはありません。つまづき・転倒などをなくし、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 5/5	35名	無料	持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装
17	木	10:30 ～ 12:00		視聴覚室	朝河貫一の生き様 ～生い立ちから日清・日露戦争時代、世界の歴史学者へ～ **【予約先着順】**	今年は世界的歴史学者といわれる朝河貫一氏の没後70年です。立子山小学校、福島県尋常中学校から始まる朝河貫一の生涯を学びます。	郷土史家 福島県歴史の案内人の会 会長 紺野義行さん	締切 5/15	50名	無料	持ち物：筆記用具
		13:30 ～ 15:00		交流広場	ヘンプでミサンガを作ろう！ **【申込不要】**	好きな色を組み合わせて、オリジナルのミサンガを作りましょう。		なし	なし	無料	随時受付 最終受付14:30
18	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。 （参加対象は小学生以上）	福島県スポーツ吹矢協会 パーフェクト福島支部 公認指導員 中村孝子さん	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
		18:30 ～ 20:00		視聴覚室	福島競馬場100年の歴史 ～福島競馬場にかかわった 人と馬～ **【申込不要】**	今年100周年を迎える福島競馬場。多くの人々に親しまれる福島競馬場にかかわった人物と馬について、競馬解説でおなじみの高橋さんにお話しいただきます。	福島民報社 競馬担当記者 高橋利明さん	なし	なし	無料	持ち物：筆記用具
19	土	14:00 ～ 15:30		多目的ホール	いきいき音楽広場 **【申込不要】**	懐かしい歌や季節の歌に合わせて、体を動かしたり歌ったり、いろいろな楽器を使って演奏するなど、音楽で楽しみながら心身を活性化させましょう。	音楽療法グループ たんぽぽ	なし	なし	無料	持ち物：飲み物
20	日	13:30 ～ 15:00		視聴覚室	万葉集を楽しもう ～大伴旅人と山上憶良～ **【予約先着順】**	大伴旅人の亡き妻を偲ぶ挽歌、山上憶良の最高傑作「貧窮問答歌」等を中心に、時代を超えて私たちの心に響く、万葉人の心に迫ります。	金澤武男さん	締切 5/17	50名	無料	持ち物：筆記用具
21	月	A・O・Zの主催事業はありません									
22	火	10:00 ～ 11:30		多目的ホール	健康増進に役立つ ノルディックウォーキング体験 ～無理なく身体を動かそう～ **【抽選】結果問い合わせ期間** **5/13～5/17**	ノルディックウォーキングは身体全体の90%の筋肉を動かす全身運動なのに関節やひざへの負担が少なく、リハビリにも効果的な運動です。体験してみましょう。	日本ノルディックフィットネス協会 認定アドバンスト・インストラクター 皆川和夫さん	締切 5/11	20名	300円 （参加費はポール利用代）	持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装 ノルディックウォーキング用のポールを持参した方は無料です。
23	水	10:30 ～ 12:00		和室	日本最初の健康体操 自彊術で若返ろう！ **【抽選】結果問い合わせ期間** **5/14～5/18**	動作の反動と弾みを利用した動き、独自の呼吸法で、肩こりや腰痛などを自分で改善できるようになるための体操です。初心者大歓迎！	公益社団法人自彊術普及会 中伝指導者 鈴木昌子さん	締切 5/12	20名	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	そろそろスマホデビュー しませんか？ **【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 5/21	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 ～ 15:30		視聴覚室	美しいムード音楽の世界 ～思い出のシャンソン＆ カンツォーネ～ **【申込不要】**	アダモ、シルビー・バルタン、ジリオラ・チンクエッティなどの歌をディスクでお聴きください。「サン・トワ・マミー」「雪が降る」「アイドルを探せ」などをどうぞ。		なし	なし	無料	

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	木	13:00～15:30		調理実習室	A・O・Z力フェ　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	最新の経済状況を展望する **【予約先着順】**	株価や有効求人倍率が上昇し、景気拡大が進んでいるそうですが、実際の状況はどうなのでしょうか。最新の経済状況について学びます。	日本銀行福島支店 総務課長 安藤正広さん	締切 5/21	50名	無料	持ち物：筆記用具
25	金	13:30～15:30		大活動室4	ノコギリを使って小物入れを作りましょう **【予約先着順】**	普段あまり使わないノコギリを使って小物入れを作ります。板をハウス型にカットしてヤスリをかけます。ステンシルシートで窓を描いて仕上げましょう。	JKデザイン 代表 菅野仁さん	締切 5/18	12名	1000円	
		13:30～15:00		視聴覚室	古文書に親しむ **【予約先着順】**	古文書を読むにはどんな知識が必要なのでしょう。文書の種類、文字のくずしや決まり事など、初歩的な古文書の読解について学びます。	福島県史学会 会長 村川友彦さん	締切 5/23	50名	無料	持ち物：筆記用具
26	土	A・O・Zの主催事業はありません									
27	日	14:00～16:00		多目的ホール	「元気につどう‼ よさこい踊り in アオウゼ」開催！ 開場13:30						
28	月	13:30～15:00		視聴覚室	ふくしまの民話 ～聞きにこらんしょ昔話～ **【申込不要】**	“おらほのいいどこ”福島弁で語る民話を聞いて、楽しみ味わいましょう。	ふくしま民話茶屋の会 会長 渡部八重子さん	なし	なし	無料	随時受付 最終受付14:50
		13:30～15:30		調理実習室	主婦が伝えるアイディア料理！ ～春キャベツを使った　シュウマイ～ **【抽選】結果問い合わせ期間** **5/19～5/23**	シュウマイの皮のかわりに美味しい春キャベツを使って、春の若草のような変わりシュウマイを作ってみませんか。		締切 5/17	16名	300円	持ち物：エプロン、三角巾
29	火	13:30～15:00		多目的ホール	ラジオ体操！正しく知って　運動効果を高めましょう！ **【申込不要】**	ラジオ体操第1・第2・みんなの体操を楽しくマスターし、健康維持につなげましょう。	福島県ラジオ体操連盟 会長 作田美代さん	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		視聴覚室	バラの上手な育て方を学ぼう **【予約先着順】**	春から夏の害虫防除は、いつどのようにすれば？美しい二番花を咲かせるためには？バラの専門家に話を聞いて、これらの悩みを解決しステキな花を楽しみましょう。	ローズガーデン学習 指導員 ローズ・コンシェルジュ 河野悦子さん	締切 5/27	50名	無料	持ち物：筆記用具
30	水	10:00～12:00		大活動室4	折り紙万華鏡を作りましょう **【当日先着順】**	折り紙を折り、糊付けして、くるくる回すと色が変わる万華鏡を作ります。お孫さんが遊びに来た時の遊び道具として折ってみませんか。		なし	25名	無料	
		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
31	木	14:00～15:30		視聴覚室	「歌手　伊藤久男の世界」 ～古関裕而との交遊を　中心として～ **【申込不要】**	戦前戦後に活躍した本宮市出身の歌手、伊藤久男の生涯と業績、古関裕而との交遊を紹介します。「暁に祈る」「イヨマンテの夜」（古関裕而作曲）などを鑑賞します。	福島学院大学 非常勤講師 菅野俊之さん	なし	なし	無料	持ち物：筆記用具

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/