A·O·Z 通信　第　88号　　平成30年5月20日発行

A·O·Z 通信 6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

6月の講座は、5月21日(月)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

6月のイベントは・・・

「アオウゼフリーマーケット2018夏」

日用品、手作り品など、格安で手に入れるチャンスです！来館される皆さんと一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

■ 開催日時／平成30年6月24日(日)
午前10時30分～午後3時

■ 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。

時代小説作家 佐藤巖太郎さん講演会 ～「50代で作家になる方法」～

■ 開催日時／平成30年6月24日(日)
午後1時30分～午後2時30分
(開場：午後1時)

■ 講　師　／時代小説作家
佐藤(さとう) 巖太郎(がんたろう)さん

■ 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。

出店者募集！

8月26日(日) イベント「手作りでA·O·Z 2018」を開催します。
募集期間 6月5日(火)～6月30日(土)　※ 詳しくは募集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 ～

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。
9月22日(土)開催のイベントにて、優秀作品の発表を予定。

☆★☆　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	金	14:00～15:15		視聴覚室	ふらっと上映会 ～日本の国産航空機　後編～ 【申込不要】	半世紀ぶりに開発された国産旅客機やヘリコプターなど、日本の国産航空機を多彩な映像で紹介するDVDを上映します。		なし	なし	無料	
2	土	14:00～15:30		エントランス	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

6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	13:30～15:00		視聴覚室	愛犬の健康ケア ～それぞれの年齢で気をつけること～ **【予約先着順】**	一生元気なわんちゃんでいるために、年齢にあった健康ケアやアンチエイジングを学びましょう！	ペットの健康ケアハウス犬といつまでも 代表 長谷川美穂さん	締切 6/1	50名	無料	持ち物：筆記用具
4	月	10:30～13:30		調理実習室	主婦が伝えるアイディア料理！ ～減塩料理をつくるコツ～ **【抽選】結果問い合わせ期間** **5/26～5/30**	塩分の摂りすぎは高血圧の原因となります。ちょっとした工夫で、減塩料理を美味しく作ってみませんか。		締切 5/24	16名	400円	持ち物：エプロン、三角巾
5	火	13:30～15:00		多目的ホール	レクリエーションゲームで 介護予防・認知症予防 **【申込不要】**	レクリエーションを通し、身体や頭を使い脳の活性化を図り、グループ交流でゲームの中からコミュニケーションが生まれます。歌って笑って楽しいひとときを！！	福島県レクリエーション協会 斎藤公子さん	なし	なし	無料	持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装
		14:00～15:30		視聴覚室	これから楽しむ里山歩き **【予約先着順】**	人里近くにありながら自然が残る里山をゆったりと楽しんでみませんか？初めての方向けに、福島周辺の里山の情報や携行品のアドバイスをお伝えします。	吾妻山自然倶楽部 山楽エスコート・ガイド 竹田正彦さん	締切 6/2	42名	無料	持ち物：筆記用具 ※参加者同士での意見交換も行います。
6	水	13:30～15:00		視聴覚室	SNSをもっと楽しく！ ～可能性を広げるツールを知ろう～ **【申込不要】**	SNSを活用して行っていた広報の実例を交えて、SNSとは何かを幅広くお話します。	パブリックコンシェルジュ 半谷梢さん	なし	なし	無料	持ち物：筆記用具
7	木	14:00～15:30		大活動室3	よく分かる！年金の疑問 **【予約先着順】**	年金を受け取っている方を中心に、年金の様々な疑問、制度の変更点や通知などについても、分かりやすく説明します。	日本年金機構 東北福島年金事務所 お客様相談室長 佐藤孝志さん	締切 6/5	50名	無料	持ち物：筆記用具
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	
9	土	10:00～12:00		大活動室4	ネコのポーチ **【予約先着順】**	ネコ型のポーチを生地で作ります。今、流行のネコちゃんポーチです。	手工芸作家 T-three教室 主宰 大浦知子さん	締切 6/2	10名	1000円	持ち物：裁縫道具
		13:00～14:30		大活動室1	「福島ラーメン組っ！」の歩み ～萌えキャラ・ラーメン・観光で福島をもっと楽しく～ **【申込不要】**	県内の人気ラーメン店の擬人化萌えキャラで活動する「福島ラーメン組っ！」。萌えキャラで福島のラーメン観光を国内外へ発信している姿をお話する楽しい講座です。	イラストレーター 高橋わな美さん	なし	なし	無料	
10	日	A・O・Zの主催事業はありません									
11	月	10:00～12:00		調理実習室	居酒屋直伝！ 簡単で美味しいおつまみ料理 **【抽選】結果問い合わせ期間** **6/2～6/6**	家庭でも簡単に作れる、お酒に合うおつまみを2品作ります。	たわわ 料理長 大久保聡さん	締切 5/31	12名	1000円	持ち物：エプロン、三角巾
		13:30～15:00		大活動室4	お花紙で作る季節の花 ～牡丹～ **【予約先着順】**	牡丹は古くから「花の王様」と呼ばれ親しまれている植物の一つです。お花紙と和紙と針金で大輪の牡丹の花を作りましょう。		締切 6/9	12名	無料	
12	火	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
		13:30～15:30		和室	みごとにリメイク よみがえるあの品この品 ～布ぞうり作り～ **【予約先着順】**	家庭にねむっている布を利用し、少し手間をかけて、肌触りのよい布ぞうりを作りましょう。	芽ぶきの会 佐藤輝子さん	締切 6/9	12名	100円 （芯代）	持ち物：4～4.5cm幅に裁断した布地320～360g、ズボン着用、2本指また5本指の靴下
13	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 ～簡単　生花の世界～ **【予約先着順】**	どこの家にで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～　②14:30～		締切 6/11	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

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	水	14:30～16:00		視聴覚室	現役花火師に聞く　夜空を彩る芸術の世界 **【予約先着順】**	夏の風物詩・打ち上げ花火の種類からプロのこだわりまで、現役の花火師に話を聞きます。花火を見るのが一層楽しくなりますよ！	有限会社菅野煙火店 代表取締役 菅野俊宏さん	締切 6/11	50名	無料	持ち物：筆記用具
14	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
		13:30～15:00		視聴覚室	NISAとは？ ～シニア世代の活用方法～ **【予約先着順】**	低金利の時代、税制優遇措置の一つであるNISAはたいへんお得な制度のようですが、利用する場合のメリットとデメリット、留意点などを専門家がお話しします。	金融広報アドバイザー ファイナンシャルプランナー（CFP®） 宍戸美香さん	締切 6/11	50名	無料	持ち物：筆記用具
15	金	13:30～15:00		視聴覚室	一般食品と機能食品の　違いってなあ～に？ **【予約先着順】**	特定保健用食品（トクホ）や栄養機能食品、機能性表示食品って知っていますか？この3種類は何がどのように違うのかについて学びましょう。	福島県消費生活課 食品安全相談員 佐藤博子さん	締切 6/13	50名	無料	持ち物：筆記用具
16	土	13:30～15:30		大活動室4	レッツ・トライ！！ ～ワイヤーフレームの壁飾り～ **【予約先着順】**	A6サイズのワイヤーフレームに、ドライフラワーや造花・リボンを使って壁飾りを作ります。		締切 6/9	12名	900円	
17	日	13:30～15:30		多目的ホール	グループサウンズ　&オールディーズ 青春だったあの頃　聞いたあの名曲に感動！！ **【申込不要】**	GSとも呼ばれるグループサウンズやオールディーズの曲に熱中し、狂喜し、燃えていた世代を応援！あの頃夢中になった曲を聴いて元気を出しませんか？	ジュークボックス	なし	なし	無料	開場13:00
18	月	13:30～15:15		多目的ホール	南京玉すだれを　楽しんでみませんか **【申込不要】**	「さては南京玉すだれ…」と軽快な歌とともによく知られている「南京玉すだれ」を見て楽しみましょう。歴史や仕組みについてのお話やミニ体験コーナーもあります。 ①13:30-14:15　②14:30-15:15	南京玉すだれ芸人 引地美智子さん	なし	なし	無料	
		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 「ブラームス交響曲第1番」～ **【申込不要】**	クラシック人気名曲でトップに挙げられるブラームス交響曲第1番（全曲）などを聴きます。壮麗なブラームスの世界をどうぞ。ディスク鑑賞会です。		なし	なし	無料	
19	火	13:30～15:00		多目的ホール	歩く脳トレ スクエアステップ **【申込不要】**	25cm四方のマス目で区切ったマットを使用し、前進・後退・左右・斜め方向へと歩く連動運動です。「おもしろい」「できた」「もっとやりたい」そんな楽しいエクササイズです。 （参加対象は75歳以上）		なし	なし	無料	持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装、運動靴
		13:30～15:30		視聴覚室	超低金利時代の　「外貨活用講座」 ～なぜ外貨を持つの？～ **【予約先着順】**	超低金利時代の今、外貨を持つことで資産運用する人も増えています。外貨商品とは何か、その仕組み、リスクや対策についてわかりやすく紹介します。	ジブラルタ生命保険㈱ ライフプラン・コンサルタント 山口真由美さん	締切 6/16	30名	無料	持ち物：筆記用具
20	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** **6/11～6/15**	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 6/9	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	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
21	木	A・O・Zの主催事業はありません									
22	金	13:30～15:30		多目的ホール	ふらり星空への旅 ～15年ぶりの 火星「大」接近を見逃すな！～ **【当日先着順】**	A・O・Zが満天の星の世界に早変わり！空気を入れて膨らませる移動式のドームで、星空の世界を楽しみましょう。 ①13:30～②14:15～③15:00～	夢のほしぞら☆配達 橋本靖之さん	なし	45名 （各15名）	無料	上映時間30分 上映開始後の途中入場はできません
		18:00～19:00		和室	寝ながらフィットネス！ **【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ながら、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
23	土	13:30～15:30		視聴覚室	声をだそう ～芥川龍之介の　作品を読みましょう～ **【予約先着順】**	朗読のコツを学び小説に挑戦してみましょう。声をだすことは、脳を活性化し、生きる力となります。	朗読集団原國雄とその仲間たち 元福島テレビアナウンサー 柿崎順子さん	締切 6/20	25名	無料	持ち物：筆記用具、飲み物

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	10:30～15:00		大活動室ほか	「アオウゼフリーマーケット 2018夏」						
		13:30～14:30		多目的ホール	「時代小説作家 佐藤 巌太郎さん講演会～『50代で作家になる方法』～」（開場13:00）						
25	月	10:30～12:00		大活動室4	七夕の短冊にかな文字を小筆で書いてみましょう【予約先着順】	日本古来のかな文字を小筆で修得してみましょう。	神戸笹波会 福島支部長 大塚暢舟さん	締切6/22	12名	200円	参加費は短冊代
		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 田島聖也さん	なし	なし	無料	持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装
26	火	14:00～15:30		視聴覚室	井上ひさしの世界～改めて知る日本語の魅力～【申込不要】	日本語の名人、井上ひさしの「ことば感覚」を楽しみながら、皆さんの日々の生活に「言語感覚」という彩りを添えませんか？	桜の聖母生涯学習センター 講師 成田章江さん	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	
		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
28	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 6/19～6/23	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6/17	40名	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	美しいムード音楽の世界～思い出のアメリカン・ポップス～【申込不要】	アンディ・ウィリアムズ、パット・ブーン、ペリー・コモ、トニー・ベネットの歌で「ムーンリバー」、「ある愛の詩」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	
29	金	11:00～13:15		交流広場	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		大活動室1	アオウゼ世界の旅～ドイツの暮らしと文化～【申込不要】	ゲーテやベートーベンなど様々な芸術家を生んだ国・ドイツ。自然と地方文化にも恵まれる成熟した国の多面的な素顔に出会える楽しい講座です。	福島大学 人間発達文化学類 准教授 高橋優さん	なし	なし	無料	持ち物：筆記用具
		14:00～16:00		小活動室2	気軽に楽しくお抹茶を～自分の工夫で七夕祭のお茶～【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。①14:00～ ②15:00～		締切6/26	20名（各10名）	200円	
30	土	13:30～15:00		多目的ホール	楽しく気軽に懐かしいメロディを歌おう！【申込不要】	懐かしのメロディを一緒に歌いましょう。歌と踊りで安らぎのひとときをお過ごしください。	アンサンブル四季	なし	なし	無料	

≪ エントランスギャラリー情報 ≫

4―7	月―木	9:00～21:00		エントランス	水道週間 ポスターコンクール 展示【申込不要】	水や水道に関するポスターコンクールの作品の中から、入賞した作品を展示します。	（展示者）福島市水道局営業企画課広報営業係	なし	なし	無料	最終日12:00まで

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/