A·O·Z 通信　第 90号　平成30年7月20日発行

# A·O·Z（アオウゼ）通信　8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

8月の講座は、7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

## 8月のイベントは …

### 手作りでA·O·Z 2018 ～手作り雑貨の展示と販売～

手作り品の展示と販売を行います。所狭しと並ぶ手作り品の中からあなたのお気に入りを探してみませんか？

■ 開催日時 ／ 平成30年8月26日（日）
10:30 ～15:00

■ 場　　所 ／ 大活動室 ほか

■ 入 場 料 ／ 無 料

※ 詳しくはポスター・チラシをご覧ください。

### 大串奈央（おおくし なお） ミニLive ～ROCK★ON！ in A·O·Z～

北九州出身ROCK★アーティスト 大串奈央さんの東日本大震災復興支援日本一周ツアー ミニLiveです。

■ 開催日時 ／ 平成30年8月26日（日）
① 11:00 ～ 11:30 （開場 10:45）
② 13:30 ～ 14:00 （開場 13:15）

■ 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。

## 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。

☆★☆　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 | 水 | 14:00～15:30 | 教養 | 視聴覚室 | アオウゼ世界の旅 ～カナダの暮らしと文化～ 【申込不要】 | 四季折々の美しい自然と多様な文化をあわせ持つカナダ。同国出身の講師が、暮らしと文化、名所などをお話しします。 | 福島大学 経済経営学類 助教 マクマイケル・ウィリアムさん | なし | なし | 無料 | 持ち物：筆記用具 |
| 2 | 木 | 14:00～15:45 | 音楽 | 視聴覚室 | 気軽にクラシック談話室 ～ベートーヴェン第7番＆ドボルザーク第8番～ 【申込不要】 | クラシックの人気交響曲2曲をカルロス・クライバーとカラヤン指揮によるウィーン・フィルの名演奏でお聴きください。ディスク鑑賞会です。 | | なし | なし | 無料 | |

# 8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 | 金 | 10:00～11:30 | | 多目的ホール | 3B体操で<br>無理なく楽しく健康づくり<br>**【抽選】結果問い合わせ期間**<br>**7/26～7/30** | 3B体操は、健康な日常生活が送れるよう、年齢に関係なく無理なく楽しんでいただける体操です。音楽に合せてリズミカルに体を動かしてみましょう。 | 公益社団法人<br>日本3B体操協会<br>認定指導者<br>髙橋しず子さん | 締切<br>7/24 | 30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 | 古布で作るお野菜たち<br>**【予約先着順】** | 古布を使い、本物のお野菜と間違えてしまいそうなお野菜たちを作ります。カゴに入れて飾ったら食べてしまいそう。 | ピンクッション洋裁教室<br>主宰<br>濱本千香子さん | 締切<br>7/27 | 15名 | 1000円 | 持ち物：裁縫道具 |
| 4 | 土 | 10:30～11:30 | | 視聴覚室 | なつかしの<br>16ミリフィルム上映会<br>**【申込不要】** | 16ミリフィルムのアニメを2本上映します。<br>①「ちびまる子ちゃん」<br>②「くまのプーさん」 | | なし | なし | 無料 | |
| | | 13:00～16:00 | | 小活動室1・2 | 鉄道模型走行会<br>**【申込不要】** | 鉄道模型を展示します。実際に動いている鉄道模型を見てみませんか？ミニチュアな世界から見る鉄道の魅力を感じましょう！ | 福島鉄道模型の会 | なし | なし | 無料 | ※お子様連れの来場もお待ちしています |
| 5 | 日 | 10:00～15:00 | | | | | | | | | |
| | | 14:00～15:30 | | 大活動室4 | まるでスイーツ！？<br>食品サンプルを作ろう<br>**【予約先着順】** | アイスを成型したり、いちごをトッピングしたり、ソースをかけたりと、まるで本当のスイーツのような工程でいちごババロアのメモスタンドを作りましょう。 | 食品サンプルアート協会認定インストラクター<br>岸麻由さん | 締切<br>8/2 | 10名 | 1000円 | 持ち物：エプロンもしくは汚れても良い服装 |
| 6 | 月 | 13:30～15:00 | | 視聴覚室 | 大波三兄弟の<br>三男・若隆景関！<br>三本の矢の今後の行方は？<br>**【申込不要】** | 大相撲五月場所の若隆景関（大波渥）の新十両昇進でいよいよ佳境に入った出世争い！熾烈を極める大波三兄弟（三本の矢）の今後の行方は？ | 福島相撲甚句会<br>会長<br>雨池由夫さん | なし | なし | 無料 | 持ち物：筆記用具 |
| 7 | 火 | 13:30～15:30 | | 調理実習室 | 夏！パンチのある<br>魚料理を楽しみましょう<br>**【抽選】結果問い合わせ期間**<br>**7/29～8/2** | カレー粉を自分で調合してつくり、魚料理に応用して調理します。夏の疲れをDHAやポリフェノールでとばしましょう。魚の取り扱い方法もお伝えします。 | 魚料理研究家<br>栄養士　調理師<br>井上拓也さん | 締切<br>7/27 | 20名 | 800円 | 持ち物：エプロン、三角巾 |
| 8 | 水 | 10:30～12:00 | | 多目的ホール | いきいき快善体操<br>～今日から始めたくなる<br>体づくり～<br>**【抽選】結果問い合わせ期間**<br>**7/30～8/3** | 家でカンタンにできる介護予防・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<br>フィットネスアドバイザー<br>丹治美晶さん | 締切<br>7/28 | 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 | お花を通して自然にふれあい<br>優雅なひとときを<br>～ミニ生花の世界～<br>**【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。<br>①13:30～　②14:30～ | | 締切<br>8/6 | 16名<br>（各8名） | 500円 | 参加費は花代のみ<br>グラスやカップはお貸しします |
| 9 | 木 | 13:00～15:30 | | 調理実習室 | A・O・Z力フェ　寄らん処<br>**【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。<br>（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、<br>ニュースポーツをやってみよう！<br>**【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<br>最終受付14:45<br>持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装 |
| 10 | 金 | 10:30～13:00 | | 調理実習室 | 男（おやじ）のたまり場<br>～簡単！笹巻きみょうが寿司～<br>**【男性限定】**<br>**【予約先着順】** | とても簡単にできて、食欲がなくても食べられる、夏バテ解消にピッタリのお寿司をつくります。 | | 締切<br>8/7 | 16名 | 400円 | 持ち物：エプロン、三角巾 |
| | | 13:30～15:00 | | 視聴覚室 | 認知症になる前に！<br>家族信託と成年後見人制度<br>**【予約先着順】** | 家族信託には、どんな長所や短所があるのでしょうか。成年後見人制度との違い等について専門家が分かりやすくお話しします。 | 福島県金融広報アドバイザー<br>司法書士<br>坂井義明さん | 締切<br>8/8 | 50名 | 無料 | 持ち物：筆記用具 |
| 11 | 土・祝 | 13:30～15:30 | ♪ | 多目的ホール | 簡単に弾ける夢の新楽器！<br>「一五一会」に親しみ<br>一緒に歌いましょう♪<br>**【申込不要】** | 「一五一会」は、ギターと三線が合体した弦楽器。演奏を聴いたり歌ったり、体験もできます。指一本で簡単にコードが押さえられるので、誰でも挑戦できます。 | かんのミュージックはうす<br>ヴィオリラ奏者<br>菅野利津子さん ほか | なし | なし | 無料 | 開場13:00 |
| 12 | 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 13 | 月 | 14:00～15:30 | | 交流広場 | 遊びアオウゼ<br>**【申込不要】** | ボードゲームなどで遊んでみませんか。 | | なし | なし | 無料 | |
| 14 | 火 | 10:00～11:30 | | 大活動室4 | 傾斜のあるブックスタンド作り<br>**【申込不要】** | 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 | なし | 無料 | 持ち物：汚れてもよい服装 |
| 15 | 水 | 13:30～15:30 | | 大活動室4 | 折り紙で<br>ハンドスピナーを作ろう！<br>**【予約先着順】** | くるくる回り続けるおもちゃ、「ハンドスピナー」をお馴染みの折り紙で作ってみましょう。集中力アップ効果も期待できます。 | | 締切<br>8/13 | 16名 | 無料 | |
| 16 | 木 | 10:00～12:00 | | 調理実習室 | スパイスたっぷり！<br>夏の本格カレー<br>**【抽選】結果問い合わせ期間**<br>**8/7～8/11** | 普段家庭で作るカレーとは一味違う、スパイスの効いた夏にぴったり本格カレーを作ってみませんか？ | Curry dining bar<br>笑夢<br>芳賀眞さん | 締切<br>8/5 | 16名 | 1000円 | 持ち物：エプロン、三角巾 |
| | | 13:30～15:00 | | 視聴覚室 | 懐かしいレコードを聴いて<br>思い出を語ろう！<br>**【申込不要】** | 懐かしの、ちあきなおみ、西田佐知子、ブレンダリーをレコードの味わいある音で聴き、それぞれの歌手の魅力を当時の思い出とともに語り合いましょう。 | | なし | なし | 無料 | 随時受付 |
| 17 | 金 | 11:00～13:15 | | エントランス | あなたもハンド美人<br>**【当日先着順】** | ハンドマッサージでリラックス！<br>仕上げは花の香りで心も体もリラックス！<br>①11:00～②11:30～<br>③12:15～④12:45～ | | なし | 12名<br>各<br>3名 | 200円 | 10:45から全部の回の受付開始 |
| | | 18:00～19:00 | | 和室 | 寝ながらフィットネス！<br>**【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 |
| 18 | 土 | 13:30～15:30 | | 視聴覚室 | 声をだそう<br>～プロによる朗読講座～<br>**【予約先着順】** | 美しい表現、リズム感ある文章を声にだして楽しみ、脳を活性化してみましょう。 | 荒川守アナウンス学院<br>主宰<br>荒川守さん | 締切<br>8/15 | 30名 | 無料 | 持ち物：筆記用具、飲み物 |
| | | 13:30～15:30 | | 大活動室4 | 丸い持ち手のブラウニーバッグ<br>**【予約先着順】** | 布地で、夏のお出かけに持ち歩きたくなる様な、持ち手が丸いブラウニーバックを作ります。 | JKデザイン<br>安齋由美子さん | 締切<br>8/11 | 10名 | 1000円 | 持ち物：裁縫道具 |
| 19 | 日 | 14:00～15:30 | | 交流広場 | ぬり絵の時間<br>～情景をたどるぬり絵の世界～<br>**【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<br>最終受付15:20 |
| 20 | 月 | 14:00～15:15 | | 視聴覚室 | ふらっと上映会<br>～日本の昔ばなし～<br>**【申込不要】** | 「耳なし芳一」「きこりと山姥」など、民話や昔話のアニメを9本上映します。 | | なし | なし | 無料 | |
| 21 | 火 | A・O・Zの主催事業はありません | | | | | | | | | |
| 22 | 水 | 10:30～12:00 | | 視聴覚室 | 聞こえにくさを感じたら<br>～初めての補聴器えらび～<br>**【予約先着順】** | 「テレビの音が大きい」「聞き返しが多い」などはありませんか？聞こえや補聴器についての基礎知識を、分かりやすく解説します。 | (株)ミミプラザ福島店<br>認定補聴器技能者<br>渡辺昌則さん<br>リオン(株)<br>認定補聴器技能者<br>不破大介さん | 締切<br>8/20 | 50名 | 無料 | 持ち物：筆記用具 |
| | | 13:30～15:00 | | 小活動室2 | 初めての囲碁教室<br>**【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！講師と共に一から遊び方を学びましょう。 | 清水囲碁愛好会 | なし | なし | 無料 | |
| 23 | 木 | 10:00～12:00 | | 調理実習室 | 見て楽しい♪食べて美味しい<br>夏の和菓子作り<br>**【抽選】結果問い合わせ期間**<br>**8/14～8/18** | 寒天を使った、見た目も涼しげで夏にぴったりな和菓子を作りましょう。 | 松屋清風庵<br>菅野翔太郎さん | 締切<br>8/12 | 12名 | 800円 | 持ち物：エプロン、三角巾 |
| | | 14:00～15:30 | | 視聴覚室 | ロケットの仕組みと宇宙開発<br>**【予約先着順】** | 模型を使用してロケットの仕組みを解説します。そして、日本でも目覚ましい宇宙開発について分かりやすく解説します。 | 福島大学<br>共生システム理工学類<br>教授<br>島田邦雄さん | 締切<br>8/21 | 40名 | 無料 | 持ち物：筆記用具 |
| 24 | 金 | 13:00～15:00 | | 多目的ホール | 卓球しあおうぜ！<br>**【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。<br>※1人10分交代制 | | なし | なし | 無料 | 随時受付<br>最終受付14:30<br>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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 24 | 金 | 13:00～15:30 | | 調理実習室 | A・O・Zカフェ　寄らん処<br>**【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。<br>（飲み物、お茶菓子付） | | なし | なし | 100円 | |
| 25 | 土 | A・O・Zの主催事業はありません | | | | | | | | | |
| 26 | 日 | 10:30～15:00 | | 大活動室ほか | 「手作りでA・O・Z　2018～手作り雑貨の展示と販売～」 | | | | | | |
| | | 11:00～14:00 | | 多目的ホール | 「大串奈央 ミニLive　～ ROCK★ON in A・O・Z～ 」<br>① 11:00～11:30　② 13:30～14:00 | | | | | | |
| 27 | 月 | 10:30～12:00 | | 小活動室2 | はじめての手話体験！<br>**【予約先着順】** | 手話が初めての方でも大丈夫。簡単な手話を体験してみませんか？楽しく手話でお話ししましょう。 | 福島聴力障害者会<br>佐藤希恵さん<br>通訳<br>大和田栄子さん | 締切<br>8/23 | 30名 | 700円 | 自宅で練習できるテキストを、お持ち帰りいただきます |
| | | 13:30～15:00 | | 多目的ホール | 男（おやじ）のたまり場<br>～足腰“しゃっきり”体操～<br>**【男性限定】**<br>**【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<br>健康運動実践指導者<br>本田美樹さん | 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 | | 調理実習室 | 主婦が伝えるアイディア料理！<br>～ナスとオクラ料理～<br>**【抽選】結果問い合わせ期間**<br>**8/18～8/22** | 揚げない「ナスとオクラの煮びたし」を作ります。でき立てを食べても、冷やして食べても美味しいです。 | | 締切<br>8/16 | 20名 | 300円 | 持ち物：エプロン、三角巾 |
| 28 | 火 | 13:30～15:30 | | 小活動室2 | 気軽に楽しくお抹茶を<br>～涼しい工夫をしてみましょう～<br>**【予約先着順】** | 「お抹茶を楽しみたいけれど、作法や道具のハードルが高くて･･･」「友達と気軽にお抹茶を点ててみたい」そんな方の悩みを解決しながら、和の文化を楽しみます。<br>①13:30～　②14:35～ | | 締切<br>8/25 | 20名<br>（各10名） | 200円 | |
| 29 | 水 | 14:00～15:30 | | 視聴覚室 | 「福島を元気に、<br>魅力的にするために！」<br>～地域おこしのための<br>活動と役割～<br>**【申込不要】** | 福島の良さを再発見し、元気にするための「地域おこし協力隊」OBが法人を設立。田舎体験ツアー、寺子屋教室、ワイン用ブドウ栽培などの取り組みをお話しします。 | 地域おこし協力隊OB<br>一般社団法人<br>つむぐるカンパニー<br>代表理事<br>小林誠さん | なし | なし | 無料 | 持ち物：筆記用具 |
| | | 18:30～20:00 | | 小活動室1・2 | THE　国際理解 in A・O・Z<br>世界の仲間70億人の暮らし<br>～セネガル編～<br>**【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。 | 元青年海外協力隊<br>セネガル派遣<br>星明彦さん | 締切<br>8/27 | 40名 | 無料 | 持ち物：筆記用具 |
| 30 | 木 | 13:30～15:30 | | 大活動室4 | クラフトテープで「手毬」づくり<br>**【予約先着順】** | 同じ長さのクラフトテープを6本使って、直径10cm位の手毬を作ります。お子さんやお孫さんと遊んだりお土産にもできます。また、中心に小さな瓶を入れれば花を飾ることもできます。 | | 締切<br>8/27 | 16名 | 150円 | |
| | | 14:00～15:30 | | 視聴覚室 | おしりの健康について<br>**【予約先着順】** | 成人の3人に1人は「痔」と言われています。生活習慣病との関わりや予防法、最近の治療法についてお話しします。 | 医療法人桜樹会<br>八子医院<br>院長<br>八子直樹さん | 締切<br>8/27 | 50名 | 無料 | 持ち物：筆記用具 |
| 31 | 金 | 13:30～15:00 | | 大活動室4 | ハーバリウムで夏の涼しげな<br>空間づくりを楽しむ<br>**【予約先着順】** | 数種類のプリザーブドフラワーを瓶に閉じ込めた、涼やかなひと夏の世界。ナチュラルなインテリアとしてご自宅に飾ってみませんか？ | フラワーデザイナー<br>長澤友美子さん | 締切<br>8/25 | 16名 | 1000円 | |

## ≪ エントランスギャラリー情報 ≫

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8―22 | 水―水 | 9:00～21:00 | | エントランス | 知ろう・楽しもう福島市の自然<br>～小鳥の森と<br>水林自然林から～<br>**【申込不要】** | 小鳥の森や水林自然林の生き物たちを写真などを通して学習し、生き物たちを知り自然の大切さを学んでみませんか。 | （展示協力）<br>小鳥の森<br>水林自然林 | なし | なし | 無料 | 8日 12:00から<br>22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/