A·O·Z 通信　第 91号　平成30年8月20日発行

A·O·Z アオウゼ 通信 9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

9月の講座は、8月21日(火)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**

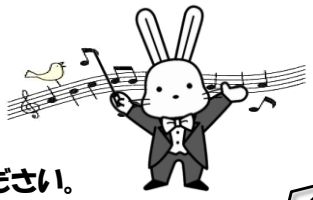
※ FAXでの申し込みはできません。

来館による申し込みは、A·O·Z総合案内窓口 まで

9月のイベントは …

「福島を詩の街に」音楽祭

「福島を詩の街に」で募集した詩の中から選ばれた優秀作品を発表します。また、過去の優秀作品に曲をつけた合唱の発表のほか、管弦楽やシンガーソングライターによる演奏も行います。



■ 開催日時 ／ **平成30年9月22日(土)**
13:30 ～15:30（開場 13:00）

■ 場　　所 ／ **多目的ホール**

■ 入 場 料 ／ **無 料**

※ 詳しくはポスター・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	土	13:30～15:30	✂	大活動室4	レッツ・トライ！！～カレイドフレーム～【予約先着順】	布を貼ったカレイドフレーム（円形の枠）を、キャンバスに見立ててドライフラワー、造花やビーズを付けて素敵な飾りを作りましょう。		締切8/25	12名	1000円	
2	日	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
3	月	10:30～11:30	👥	交流広場	手軽に簡単！「紙の箱」を作ってみよう♪【申込不要】	チラシや裏紙を利用して、簡単な小物入れを作ります。卓上ゴミ箱にもでき、一度覚えてしまえば重宝しますよ。		なし	なし	無料	

9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	月	13:30～15:30		調理実習室	主婦が伝えるアイディア料理！～じゃがいももち～ **【抽選】結果問い合わせ期間 8/27～8/30**	片栗粉とじゃがいもをこねてフライパンで焼き、モチモチのお餅風お焼きを作りましょう。味付けをアレンジして、おやつやおつまみにいかがですか。		締切 8/25	16名	300円	持ち物：エプロン、三角巾
4	火	10:00～12:00		調理実習室	喫茶店直伝のスイーツ作り～バター香る秋の焼き菓子～ **【抽選】結果問い合わせ期間 8/27～8/30**	スイーツにぴったりな秋の食材を使って、優しく、芳醇なバターの香り漂う美味しい焼き菓子を作りましょう。	M's cafe オーナー 長澤美保子さん	締切 8/25	16名	1000円	持ち物：筆記用具 エプロン、三角巾
		14:00～15:30	♪	視聴覚室	気軽にクラシック～ベートーヴェン＆ラフマニノフ～ **【申込不要】**	「テンペスト」第3楽章、「月光」、「ピアノ協奏曲第2番」をポリーニとツィマーマンのピアノ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	
5	水	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 ～ブラジル編～ **【予約先着順】**	同じ食材でも地域によって調理の仕方は様々です。今回はブラジル出身のアオウゼサポーターから食文化を学び家庭料理の簡単体験をしてみませんか？ （座学が中心です）		締切 9/2	16名	700円	持ち物：筆記用具 エプロン、三角巾
		13:30～15:00		視聴覚室	女性のための健康講座 **【女性限定】** **【予約先着順】**	女性がイキイキと健康に過ごすための運動の話を、健康総合企業タニタがプロデュースする女性専用30分運動教室「フィッツミー」のスタッフから聞きます。お話の後には、その場でできる簡単な運動も行います。	フィッツミー MAXふくしま店 齋藤徳子さん	締切 9/2	25名	無料	持ち物：筆記用具 動きやすい服装
6	木	13:30～15:00		視聴覚室	騙されないで！その商法～消費者をその気にさせる話術～ **【予約先着順】**	「今なら半額」などの甘い言葉で購入したら定期購入だったなど、非を消費者に転嫁する悪質な手口とその対策、契約解除の方法などを学びます。	福島県金融広報アドバイザー 元福島県消費生活センター相談員 田崎由子さん	締切 9/4	50名	無料	持ち物：筆記用具
7	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
8	土	13:30～15:00		多目的ホール	健康講話 日頃の運動で守ろう！わたしの健康 **【申込不要】**	いつまでも輝く自分でいるために、体力に合わせた無理のない運動や健康管理について聞いてみませんか。 （座学が中心です）	福島大学 人間発達文化学類 教授 安田俊広さん	なし	なし	無料	持ち物：筆記用具、飲み物
		13:30～15:30		大活動室4	胸元に咲く小花のコサージュ **【予約先着順】**	毛糸で編んだ花のモチーフにビーズを縫い付けます。フェルトの土台にリボンとモチーフを縫い付けて、ステキなコサージュを作りましょう。	Kanoa 佐々木利華さん	締切 9/1	10名	1000円	
9	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。ほら、庭から虫の声がきこえませんか？秋に向けてどんな世界をみせてくれるのでしょう。		なし	なし	無料	
10	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 9/1～9/5**	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 8/30	40名	無料	持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装
		14:00～16:00		視聴覚室	「初めてのタブレット」を使いこなしてみよう！ **【予約先着順】**	スマートフォンと並んで普及してきているタブレットを使ってみましょう！使いこなせば日常の楽しみが増えるかも！	KDDI㈱認定講師	締切 9/8	20名	無料	タブレットは1人1台お貸しします
11	火	10:30～12:00		視聴覚室	大鳥城跡 ～発掘調査に基づく中世の大鳥城と福島～ **【予約先着順】**	信夫庄司佐藤氏の居城と伝えられる大鳥城や市内の他遺跡の発掘調査成果に基づき、古代と中世の大鳥城や福島についてお話しします。	公益財団法人 福島市振興公社 文化財調査室 菅野崇之さん	締切 9/9	50名	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
11	火	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	みんなで踊ろう！ やさしいポンポンダンス！！ **【申込不要】**	ポンポンを持って、馴染みの曲に合わせた振り付けと簡単なステップで全身を動かします。みんなで元気いっぱい楽しく踊ってみませんか♪		なし	なし	無料	持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装
12	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** **9/3～9/7**	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 中高老年期運動指導士 水戸章さん	締切 9/1	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	古関裕而とスポーツ音楽 **【予約先着順】**	「オリンピックマーチ」や「栄冠は君に輝く」などスポーツに関する曲について解説します。後半では古関裕而作曲の歌などを歌います。	古関裕而研究家 齋藤秀隆さん ピアニスト 相原節子さん	締切 9/10	40名	無料	持ち物：筆記用具
13	木	10:30 ～ 11:30		多目的 ホール	楽リセット体操にチャレンジ！ **【抽選】結果問い合わせ期間** **9/4～9/8**	有酸素運動で全身を動かし、体幹を鍛える簡単な運動を行います。日常生活にも取り入れて、硬くなった身体をほぐしましょう。	ダンスフィットネス フローヴ 紺野美希和さん	締切 9/2	30名	無料	持ち物：飲み物、タオル、運動靴、動きやすい服装 あればヨガマット
		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
14	金	10:00 ～ 12:00		大活動 室4	ミニミニ帽子の壁飾りと 帽子型マグネット作り **【予約先着順】**	厚紙、ペットボトルのふたを使って布を帽子型に縫いつけ（貼りつけ）飾りリボン、小花をつけてかわいい帽子飾りとマグネットを作ります。		締切 9/12	20名	150円	持ち物：裁縫道具
		13:30 ～ 15:00		多目的 ホール	いつまでも若々しくいるために ～体だけでなく脳も 元気でいたい～ **【申込不要】**	保健師・健康運動指導士が教える「健康」「美容」「運動」の講話。最新の認知症予防トレーニングや話題の「ヒモトレ」も学んで、体のバランスを整えましょう。	福島市中央地域包括支援センター 健康運動指導士 遠藤経央さん	なし	なし	無料	持ち物：飲み物、タオル
15	土	13:30 ～ 15:00		大活動 室4	紙袋で作る「ミニ手持ち箱」 **【予約先着順】**	買い物でもらう紙袋を型紙どおり切り抜いて、手のひらサイズの手持ち箱を作ります。		締切 9/10	16名	無料	持ち物：好きな柄の紙袋（A4サイズ以上）
16	日	A・O・Zの主催事業はありません									
17	月・祝	10:30 ～ 11:45		視聴覚 室	ふらっと上映会 ～日本の天守閣　名城探訪～ **【申込不要】**	姫路城、丸岡城、犬山城の築城の歴史や建築様式などを紹介するDVDを上映します。		なし	なし	無料	
		13:30 ～ 15:00	♪	多目的 ホール	A・O・Zミニ JAZZ　LIVE **【申込不要】**	ゆったりと心地良いジャズの演奏を聴いて、素敵な時間を過ごしませんか。	野島健太郎トリオ With MiMi	なし	なし	無料	
18	火	10:30 ～ 11:45		視聴覚 室	ふらっと上映会 ～日本の天守閣2　名城探訪～ **【申込不要】**	松本城、丸亀城、宇和島城の築城の歴史や建築様式などを紹介するDVDを上映します。		なし	なし	無料	
		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
19	水	10:00 ～ 12:00		調理 実習室	家庭でできる血糖値が 上がりにくい料理！ **【抽選】結果問い合わせ期間** **9/10～9/14**	血糖値は糖尿病などの原因となります。血糖値に気をつけ、上がりにくい料理を家庭で作りましょう。	食育指導士 クッキングアドバイザー 久家雅子さん	締切 9/8	20名	800円	持ち物：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
19	水	13:30～15:00		大活動室4	吾妻五葉松を知ろう！ ～秋から冬にかけて～ **【予約先着順】**	盆栽 吾妻五葉松がもつ自然の空間と美しさを作り出すために、秋から冬にかけての育成管理を学んでみませんか。	ぼんさいや「あべ」 三代目 阿部大樹さん	締切 9/15	20名	無料	持ち物：筆記用具
20	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	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
21	金	13:30～15:00		視聴覚室	9月21日は アルツハイマーDay 介護専門職らが伝える 「認知症予防レクリエーション」 **【申込不要】**	認知症ケア専門士によるミニセミナーや、なじみの音楽で体を動かしたり、歌ったりと、楽しく心・体・脳を元気に！！認知症ケア・介護個人相談もできます。	認知症の方、介護する方の気持ちを考える会	なし	なし	無料	
22	土	13:30～15:30		多目的ホール	「福島を詩の街に」音楽祭 開催 ‼ （開場13:00）						
23	日	13:30～15:40		視聴覚室	ふらっと上映会 ～山下清物語 裸の大将放浪記～ **【申込不要】**	芦屋雁之助主演の映画を上映します。DVD（120分）鑑賞です。		なし	なし	無料	
24	月・祝	A・O・Zの主催事業はありません									
25	火	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
		14:00～15:30		視聴覚室	福島のウォール街 ～福島市の銀行の歩み～ **【予約先着順】**	生糸の集散地として栄えた福島は、明治から昭和初期にかけ多くの銀行が出現。「福島のウォール街」に設立された銀行の歩みをお話します。	福島市市史編纂室 柴田俊彰さん	締切 9/22	50名	無料	持ち物：筆記用具
26	水	10:00～12:00		交流広場	立体折り紙 ～何度も畳める不思議な 六角形～ **【申込不要】**	使う材料は20cm角の折り紙3枚とセロハンテープだけ。決まった法則に従って折り目をつけ、重ねて立体にしていきます。		なし	なし	無料	
		13:30～15:00	♪	視聴覚室	懐かしいレコードを聴いて 思い出を語ろう！ **【申込不要】**	魅力的な声のナット・キング・コールやパーシー・フェイス・オーケストラなどの魅惑ある音楽を、レコード盤で聴きます。当時の思い出とともに音楽に親しみませんか。		なし	なし	無料	随時受付
		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 9/24	16名 各 8名	350円	
27 ｜ 30	木 ｜ 日	A・O・Zの主催事業はありません									

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/