A･O･Z 通信　第　92号　　平成30年9月20日発行

# A･O･Z アオウゼ 通信 10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

10月の講座は、9月21日(金)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

## 10月のイベントは …

### アニソンライブ in A･O･Z

世代を超え楽しめるアニソン(アニメソング)のライブ演奏を行います。気軽にお越しください。

■ 開催日時
**平成30年10月28日(日)**
**13:00～15:30**
**(開場　12:30)**

■ 場　　所/多目的ホール

■ 出　　演/ヲタク私立福島電脳学園

■ 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。

### 「福島ラーメン組っ！」クロニクル

福島の人気ラーメン店と萌えキャラの融合で情報発信を行う「福島ラーメン組っ！」。東北を中心にSNSなどで爆発的に拡散している「福島ラーメン組っ！」のポスターなどを展示します。

■ 展示期間/平成30年10月16日(火)～29日(月)
9:00～21:00(29日は12:00まで)

■ 場　　所/交流広場

**☆ギャラリートークを開催します☆**

■ 開催日時/平成30年10月28日(日)
①11:00～11:30　②15:45～16:15

■ 場　　所/交流広場

■ 講　師:イラストレーター・髙橋わな美さん /
声優・姫野つばささん /コスプレイヤー・ハナモミ誠さん

※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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1～9 | 月～火 | 10月1日(月)～9日(火)までは全館貸切のため、A･O･Z主催の事業はありません。<br>第52回「福島市民美術展覧会」が10月4日(木)～10月8日(月)の午前10時～午後6時30分まで開催されます。<br>ただし、10月4日(木)は午前11時から、10月8日(月)は午後2時まで。 | | | | | | | | |
| 10 | 水 | 10:30～11:45 | | 視聴覚室 | ふらっと上映会<br>～チャップリン・コレクション Vol. 8～<br>【申込不要】 | 短編映画「メーベルの身替り運転」「気晴らし」「チャップリンの転職」「恋の傷手」「チャップリンのいたずら」の5作品が収録されたDVDを上映します。 | | なし | なし | 無料 | |
| | | 13:30～15:00 | | 大活動室1･2 | 旅の専門家が話す<br>世界遺産をめぐる旅<br>～国内外のおすすめツアー～<br>【申込不要】 | 必ず一度は訪れたい世界遺産をめぐる旅からおすすめツアーまで、旅の専門家が紹介。旅の楽しみ方やお得な情報をお話しします。 | H･I･S<br>MAXふくしま営業所<br>所長<br>西條綾佳さん | なし | なし | 無料 | 持ち物:筆記用具 |

# 10月のプログラム

**※講座の見学はご遠慮いただきますようお願いします。**

**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。**

| 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 | 木 | 13:30～15:00 | ✂ | 交流広場 | 簡単にできる防災グッズを作ろう～新聞紙で作るスリッパ～<br>**【申込不要】** | 新聞紙を折るだけで簡単にできるスリッパを作ります。地震の時など簡易用として活躍するので、ぜひ手順を覚えておきましょう。 | | なし | なし | 無料 | 随時受付<br>最終受付14:30 |
| | | 13:30～15:30 | | 視聴覚室 | 高子二十境～漢詩と水墨画を鑑賞しよう～<br>**【予約先着順】** | 日本画家「谷文晁」が描いた世界を現在の風景に重ねあわせて鑑賞し、熊坂三代の漢詩を声に出して読みましょう。 | 高子沼を楽しむ会<br>会長<br>佐藤忠夫さん | 締切<br>10/9 | 50名 | 無料 | 持ち物：飲み物、筆記用具 |
| 12 | 金 | 10:30～12:00 | | 視聴覚室 | 相馬出身！生誕130年<br>佐藤玄々（朝山）展を前に<br>**【予約先着順】** | 日本橋三越「天女像」で知られる佐藤玄々。県内初の大規模回顧展を前に、木彫をはじめとする作品の見どころを紹介します。 | 福島県立美術館<br>副主任学芸員<br>坂本篤史さん | 締切<br>10/10 | 50名 | 無料 | 持ち物：筆記用具 |
| | | 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 |
| | | 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 | |
| 13｜14 | 土｜日 | A・O・Zの主催事業はありません | | | | | | | | | |
| 15 | 月 | 13:30～15:30 | ✂ | 大活動室4 | 天然石☆ツリーペンダント<br>**【予約先着順】** | 土台のペンダントトップにワイヤーでツリーを作ります。葉になる天然石をお好みのカラーで幹につけて仕上げましょう。 | My Color<br>平口昌子さん | 締切<br>10/8 | 12名 | 1000円 | |
| | | 14:00～16:00 | | 多目的ホール | 信夫山周辺の村々の小字<br>**【申込不要】** | 地名は昔の地域の特徴を生かして名づけられていることが多いです。信夫山周辺の村々の小字（こあざ）を通して、地名の由来を学びましょう。 | 郷土史家<br>江代正一さん | なし | なし | 無料 | 持ち物：筆記用具 |
| 16 | 火 | 10:30～12:00 | | 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<br>**【抽選】結果問い合わせ期間**<br>**10/7～10/11** | 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<br>健康体操指導士<br>渡辺さつきさん | 締切<br>10/5 | 40名 | 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 | 詩吟で健康増進<br>～腹の底から大声で～<br>**【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<br>常任理事<br>上田美岳さん | なし | なし | 無料 | 持ち物：飲み物 |
| 17 | 水 | 10:30～12:00 | | 大活動室1・2 | 幕末から明治時代を駆けぬけた奥羽の偉人<br>～柴五郎、中條政恒～<br>**【申込不要】** | 戊辰戦争後、劇的に変わる時代背景と、幕府派でその後活躍した東洋の英傑・軍人の柴五郎や安積開拓の父・中條政恒などをお話しします。 | 歴史研究家<br>桜の聖母生涯学習センター<br>講師<br>岡田峰幸さん | なし | なし | 無料 | 持ち物：筆記用具 |
| | | 14:00～16:00 | 📖 | 視聴覚室 | 秋の野鳥を楽しもう<br>～双眼鏡を使ってみよう～<br>**【予約先着順】** | 自然の中でさえずる野鳥を双眼鏡を通して楽しく観察できるよう、写真やゲームを通して楽しく学びましょう。自分の好きな野鳥の缶バッチも作ります。 | 小鳥の森<br>チーフレンジャー<br>長渡真弓さん | 締切<br>10/15 | 20名 | 100円 | 双眼鏡はお貸しします<br>参加費は缶バッチ代 |
| 18 | 木 | 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<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～　②14:35～ | | 締切<br>10/15 | 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 |
| | | 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 |
| 19 | 金 | 11:00～13:15 | | 交流広場 | 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！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3名） | 200円 | 10：45から全部の回の受付開始 |

| 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 | 金 | 13:30～15:30 | | 多目的ホール | スポーツ吹矢をやってみよう<br>的を射止めて気分爽快！<br>**【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。<br>（対象者：小学生以上） | 福島県スポーツ吹矢協会<br>パーフェクト福島支部支部長<br>佐藤貞徳さん | なし | なし | 無料 | 随時受付<br>最終受付15：15<br>持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装 |
| 20 | 土 | 13:30～15:30 | | 大活動室4 | レッツ・トライ！！<br>～オンリーワンの　アクセサリー～<br>**【予約先着順】** | いろいろなパーツを繋いで、ブレスレットやペンダントなどオンリーワンのアクセサリーを作りましょう。 | | 締切10/13 | 12名 | 900円 | |
| 21 | 日 | A・O・Zの主催事業はありません | | | | | | | | | |
| 22 | 月 | 13:30～15:00 | | 視聴覚室 | 和算（わさん）ってなぁ～に？<br>**【予約先着順】** | 和算は日本独自の数学で、江戸時代に発達し日本中で盛んに学ばれました。福島県には著名な和算家が多くいました。この機会に和算の歴史を学んでみませんか。 | 福島県和算研究保存会<br>事務局長<br>白岩信博さん | 締切10/19 | 50名 | 無料 | 持ち物：筆記用具 |
| 23 | 火 | 13:30～15:00 | | 視聴覚室 | 想い出整理ですっきり終活<br>**【予約先着順】** | いつ来るかもしれない人生の終わり。気持ちにゆとりを持つためにも想い出整理をしておきましょう。 | たまのや<br>一級葬祭ディレクター<br>終活カウンセラー<br>赤間真弓さん | 締切10/20 | 50名 | 無料 | 持ち物：筆記用具 |
| | | 14:00～16:00 | | 小活動室2 | お抹茶を楽しみ心のゆとりを！<br>**【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。<br>①14：00～　②15：15～ | 茶道裏千家<br>渡邊宗美さん | 締切10/20 | 20名（各10名） | 200円 | |
| 24 | 水 | 10:30～12:00 | | 多目的ホール | 椅子を使って簡単！<br>身体を温める運動<br>**【予約先着順】**<br>**【対象は75歳以上】** | 椅子を使用して身体ほぐし運動などを行います。末端の冷えなど、これから寒くなっていく季節に起こりやすい身体の不調を改善しましょう。 | ヨガインストラクター<br>深谷恵さん | 締切10/21 | 30名 | 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 | 絵本に登場する動物を　編みましょう<br>**【予約先着順】** | 「3びきのこぶた」のブタさんの指人形を作ります。絵本の楽しみ方にひろがりをもたせてみませんか？ | 編んでるシアター館<br>小林秀子さん | 締切10/21 | 15名 | 100円 | 持ち物：カギ針5号 |
| 25 | 木 | 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 | |
| | | 13:30～14:30 | | 視聴覚室 | ふらっと上映会<br>～日本の昔ばなし～<br>**【申込不要】** | 「ダンダラボッチと大わらじ」「鉢の木」など、民話や昔話のアニメを8本上映します。 | | なし | なし | 無料 | |
| 26 | 金 | 10:00～11:30 | | 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　体づくり～<br>**【抽選】結果問い合わせ期間**<br>**10/17～10/21** | 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>健康運動実践指導者<br>安田涼子さん | 締切10/15 | 40名 | 無料 | 持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装 |
| | | 13:30～15:30 | | 調理実習室 | おひとり様・おふたり様のための　簡単クッキング<br>**【抽選】結果問い合わせ期間**<br>**10/17～10/21** | 家族数が減り、1人または2人家族が増加していますが、年齢に関係になく美味しい食事は健康維持のため重要です。難しくない料理をしましょう。 | 料理研究家<br>管理栄養士<br>鈴木みゆきさん | 締切10/15 | 20名 | 800円 | 持ち物：エプロン、三角巾 |
| 27 | 土 | 18:00～20:00 | | 大活動室4 | 夜の木工DIY教室<br>～踏み台にもなる椅子作り～<br>**【予約先着順】** | 高さ30cm程度の木製の小さな椅子を作ります。くぎ等を打ちつけて組み上げますので簡単お手軽です。お仕事帰りにどうぞ！ | | 締切10/23 | 10名 | 600円 | 持ち物：汚れてもよい服装 |
| 28 | 日 | 11:00～16:15 | | 交流広場 | 「福島ラーメン組っ！」クロニクル ギャラリートーク<br>①11：00～11：30　②15：45～16：15 | | | | | | |
| | | 13:00～15:30 | | 多目的ホール | アニソンライブ in A・O・Z（開場　12：30） | | | | | | |

| 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 29 | 月 | 13:30～15:00 | | 多目的ホール | 男のたまり場（おやじ）<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>健康運動指導士<br>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 |
| | | 13:30～15:30 | | 調理実習室 | 主婦が伝えるアイディア料理！<br>～シニアのための肉料理～<br>**【抽選】結果問い合わせ期間**<br>**10/20～10/24** | 高齢になると肉が食べられない、固いものが食べられないという理由で、食事のバランスが悪くなることがあります。工夫することで楽しく美味しくいただきましょう。 | | 締切<br>10/18 | 16名 | 400円 | 持ち物：エプロン、三角巾 |
| 30 | 火 | 10:00～12:00 | | 大活動室4 | 折紙でジャック・オ・ランタンと<br>キャンディーボックス♪<br>**【予約先着順】** | 魔女の帽子を被ったぷっくり可愛いジャック・オ・ランタンを、キャンディー型の箱に添えて。ハロウィンの飾りつけにぴったりです！ | | 締切<br>10/28 | 16名 | 無料 | |
| | | 13:30～15:00 | | 多目的ホール | プロが教える在宅介護のヒント<br>～元気な時から<br>知って欲しい福祉用具～<br>**【申込不要】** | 在宅介護は、知っているか、いないかで、介護者の負担も大きく変わることがあります。見て、触って、体験して、福祉用具選びの方法を伝えます。 | 介護用品「遊悠」<br>代表<br>福祉用具専門相談員<br>小関靖博さん | なし | なし | 無料 | |
| | | 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>～モザンビーク編～<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>モザンビーク派遣<br>鈴木光飛斗さん | 締切<br>10/28 | 40名 | 無料 | 持ち物：筆記用具 |
| 31 | 水 | 10:00～12:00 | | 大活動室4 | ハーブを使った苔玉づくり<br>**【予約先着順】** | ハーブやミニシクラメンを使った苔玉を2種類つくります。選んでつくって飾って、癒しの時間を過ごしましょう。 | ハーブとスローライフの研究家<br>瀧田勉さん | 締切<br>10/26 | 20名 | 1000円 | 持ち物：汚れてもよい服装 |
| | | 14:00～15:30 | | 視聴覚室 | 日本酒入門のススメ<br>**【予約先着順】** | 純米大吟醸と大吟醸の違いって何だろう？日本酒にまつわるあれこれを座学で学びます。あなた好みの日本酒を見つけましょう！ | 唎酒師アナウンサー<br>関口もえさん | 締切<br>10/26 | 50名 | 無料 | 持ち物：筆記用具 |

## ≪ 展示情報 ≫

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1｜14 | 月｜日 | 9:00～21:00 | | エントランス | みんなでつくる健康で<br>やさしいまちふくしまし<br>**【申込不要】** | 健康づくりプラン2018の紹介や、福島市の健康課題、取り組みの状況など健康づくりに関する展示を行います。 | （展示者）<br>健康推進課<br>健康企画係 | なし | なし | 無料 | 最終日<br>17:00まで |
| 16｜31 | 火｜水 | 9:00～21:00 | | エントランス | 第22回NHK「わたしの尾瀬」<br>フォトコンテスト作品展示<br>**【申込不要】** | 豊かな自然あふれる尾瀬の風景や動植物などをとらえた、NHK「わたしの尾瀬」フォトコンテスト作品展入選作品を展示します。 | （展示協力）<br>NHK「わたしの尾瀬」<br>実行委員会 | なし | なし | 無料 | |
| 16｜29 | 火｜月 | 9:00～21:00 | | 交流広場 | 「福島ラーメン組っ！」クロニクル<br>**【申込不要】** | 福島の人気ラーメン店と萌えキャラの融合で情報発信を行う「福島ラーメン組っ！」。東北を中心にSNSなどで爆発的に拡散している「福島ラーメン組っ！」のポスターなどを展示します。 | （展示協力）<br>イラストレーター<br>髙橋わな美さん | なし | なし | 無料 | 最終日<br>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/**