A·O·Z 通信　第 93号　平成30年10月20日発行

A·O·Z 通信 11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

11月の講座は、10月21日(日)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

11月のイベントは …

A·O·Z来館者500万人達成記念講演会

長沢 裕トークショー ～福島から元気発信～

■ 開催日時/平成30年11月17日(土)
13:30～14:30(開場13:00)

■ 場　所/多目的ホール

■ 出　演/フリーアナウンサー、ふくしま健民プロジェクト大使
ながさわ　ゆう
長沢 裕さん

■ 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。

☆★☆　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	木	10:30～12:00		大活動室4	雪の結晶モチーフのペーパークラフト【予約先着順】	これからの季節、お部屋の壁にかけて楽しめる、雪の結晶の形の飾りを作ります。	クラフト愛好家 瓶子美千子さん	締切 10/30	15名	300円	
		13:30～15:00		視聴覚室	大掃除なしの毎日ラク家事小掃除【予約先着順】	日々のアイディアや工夫で小掃除を楽しく「貯金」し、年末のゆったり快適生活のボーナスをゲットしましょう！整理収納技も伝授！	ルームスタイリスト 整理収納アドバイザー 佐藤由美子さん	締切 10/30	30名	無料	持ち物:筆記用具
2	金	10:00～11:30		多目的ホール	リンパマッサージ＆ストレッチで新陳代謝アップ【抽選】結果問い合わせ期間 10/26～10/29	身体のだるさや不調は、リンパの流れの悪化や免疫力低下のサインです。リンパマッサージで、体の不調を改善しましょう。	PFAピラティスアドバンスインストラクター 金子道子さん	締切 10/24	35名	無料	持ち物:飲み物、長めのスポーツタオル、フェイスタオル、動きやすい服装

11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
2	金	13:30～14:30		視聴覚室	ふらっと上映会 ～世界遺産 日本編 紀伊山地の霊場と参詣道～ **【申込不要】**	熊野三山や吉野山など、紀伊山地の参詣道を紹介したDVDを鑑賞します。		なし	なし	無料	
3	土・祝	15:00～16:00	♪	多目的ホール	長谷川弘樹チェロリサイタル **【申込不要】**	チェリスト長谷川弘樹が、シューベルト、チャイコフスキーなどのチェロの名曲の数々を演奏します。クラシックの演奏、チェロの演奏を直接聴くのは初めてという方にも、親しみやすいコンサートです。	チェリスト 長谷川弘樹さん	なし	なし	無料	
4	日	14:00～15:30		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、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
5	月	10:30～11:45		交流広場	クリアファイルで マスクケース作り **【当日先着順】**	これからの時期に活躍するマスク。持ち運びに便利なマスクケースをクリアファイルで簡単に手作りしてみましょう。 ①10:30～　②11:15～		なし	32名 （各16名）	無料	10:15から全部の回の受付開始
		14:00～15:30		視聴覚室	日頃から高めよう防災意識 **【予約先着順】**	自然災害はいつ起こるか分かりません。悪天候時等の川や山の危険性を知り、日頃から防災意識を備えましょう。	福島市危機管理室	締切11/2	50名	無料	持ち物：筆記用具
6	火	10:30～12:00		大活動室4	自然素材で作る 保湿力たっぷりの ハンドクリーム作り **【予約先着順】**	栄養豊富な植物油とアロマエッセンシャルオイルを配合したハンドクリームで、乾燥から手を守り、植物の香りでココロもカラダも元気に過ごしましょう！	AEAJ認定アロマテラピーインストラクター 佐藤美幸さん	締切11/2	16名	600円	持ち物：筆記用具 エプロン、ハンドタオル
		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
		13:30～15:00		視聴覚室	アオウゼ世界の旅 ～イギリスの暮らしと文化～ **【申込不要】**	シェイクスピアやビートルズを生んだ国・イギリス。王室を中心に歴史と文化、暮らしなどを紹介する楽しい講座です。	英会話講師 ウィリアムズ・ノリコさん	なし	なし	無料	持ち物：筆記用具
7	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 ～タイ王国編～ **【抽選】結果問い合わせ期間** **10/29～11/2**	同じ食材でも地域によって調理の仕方は様々です。タイ王国の食文化を学び家庭料理の簡単体験をしてみませんか？	元タイ王国在住 竹田有理さん	締切10/27	16名	700円	持ち物：筆記用具 エプロン、三角巾
		13:30～15:30		大活動室4	胸元を飾る スノーホワイトペンダント **【予約先着順】**	パールビーズと淡いブルーのビーズで、雪の結晶をイメージしたペンダントを作りましょう。	アトリエbijou boxes 山岸陽子さん	締切10/31	12名	1000円	
8	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	
		13:30～15:30		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
9 ｜ 11	金 ｜ 日	A・O・Zの主催事業はありません									
12	月	13:30～15:30		調理実習室	主婦が伝えるアイディア料理！ ～きのこスープパイ包み～ **【抽選】結果問い合わせ期間** **11/3～11/7**	きのこスープにパイ皮をプラスしただけでオシャレな一品に。焼きたてのパイ皮をスプーンでくずし、スープと一緒にいただきましょう。		締切11/1	16名	300円	持ち物：エプロン、三角巾
		13:30～15:30		大活動室4	レッツ・トライ！！ ～オリジナル手織り～ **【予約先着順】**	木枠の手織機を使い、バイヤスに織り、織り終わりは縮毛（縮める）して、約15cm角のかわいい敷物をを作りましょう。		締切11/5	10名	1000円	参加費に手織機は含まれません
13	火	10:00～11:30		視聴覚室	脳卒中を知ろう！防ごう！ **【予約先着順】**	脳卒中の歴史や原因、福島県の現状、先端医療についてお話しします。	（社医）秀公会 あづま脳神経外科病院 院長 泉一郎さん	締切11/11	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
13	火	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	なし	なし	無料	
14	水	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
		13:30～15:00		視聴覚室	家庭で楽しむベリー類の栽培 ～特にブルーベリーの品種 選びと繁殖や剪定の方法～ **【予約先着順】**	ブルーベリーなどの完熟のおいしさを味わうための品種選び、挿し木の方法や木をよく育てるための剪定の方法について詳しくお話しします。	福島県農業総合センター果樹研究所 所長 永山宏一さん	締切 11/12	50名	無料	持ち物：筆記用具
		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11月の季節にふさわしい花を心のままに生けましょう。初めての方でも大丈夫。そのまま持ち帰れて、すぐに飾ることができます。 ①13:30～　②14:45～		締切 11/12	16名（各8名）	350円	
15	木	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** **11/6～11/10**	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 11/4	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	「武田・北条・今川」 覇権争いの果てに ～信長・秀吉・家康との争い～ **【予約先着順】**	三国同盟を結び、連携強化する武田・北条・今川。それを崩す信長に家康、秀吉が加わり三国を滅亡へと導くまでを学びます。	戦国史研究家 尾形正承さん	締切 11/11	50名	無料	持ち物：筆記用具
16	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
		13:30～15:30		大活動室4	樹皮でストラップを作ろう **【予約先着順】**	オニグルミの樹皮、籐を使用して2種類のストラップを作ります。指先を使いかわいいストラップを作り、脳を活性化させましょう。	山都自然を編む会 福島支部 支部長 尾形富枝さん	締切 11/10	15名	400円	
17	土	13:30～14:30		多目的ホール	A・O・Z来館者500万人達成記念講演会 長沢 裕トークショー ～福島から元気発信～（開場13:00）						
18	日	13:30～15:00		交流広場	スタンプでポンポン絵はがき **【申込不要】**	型紙の上から、スタンプをポンポン。秋のイラストに彩られた絵はがきを作ってみましょう。		なし	なし	無料	随時受付 最終受付14:50
19	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** **11/10～11/14**	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 11/8	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	気軽にミュージック♪ ～ハードロックを楽しもう～ **【申込不要】**	レッド・ツェッペリンのバンド結成から50年！BBCライブアルバム等から「移民の歌」「天国への階段」等をお聴きください。CD鑑賞です。		なし	なし	無料	
20	火	10:30～12:00		視聴覚室	万葉集を楽しもう ～柿本人麻呂と山部赤人～ **【予約先着順】**	「歌聖」と称され、万葉集代表歌人の二人。人麻呂の技巧に富んだ儀礼歌の世界と、赤人のすがすがしい叙景歌の世界を楽しみます。	古典文学研究家 金澤武男さん	締切 11/18	50名	無料	持ち物：筆記用具
		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	水	A・O・Zの主催事業はありません									
22	木	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** **11/13～11/17**	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 11/11	20名	無料	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
22	木	13:30～15:45	✂	大活動室4	折り紙3枚で作るバラの花 **【予約先着順】**	わずか3枚の紙から、とっても簡単にバラの花が作れます。玄関先やテーブルの上のちょっとしたインテリアに♪ ①13:30～　②14:45～		締切11/19	24名（各12名）	無料	
23	金・祝	A・O・Zの主催事業はありません									
24	土	10:00～12:00	🍴	調理実習室	韓国家庭薬膳料理 **【抽選】結果問い合わせ期間** **11/15～11/19**	身体が喜ぶおいしい薬膳料理を3品程度作ります。	NPO法人ふくかんねっと理事長 いやしカフェ　店主 鄭玄実（ちょん・ひょんしる）さん	締切11/13	20名	900円	持ち物：エプロン、三角巾、持ち帰り用容器
		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。秋深く、木の葉や木の実もすっかり土にもどっていきました。次の季節に向けてどんな世界を見せてくれるのでしょうか。		なし	なし	無料	
		13:30～15:00	♪	視聴覚室	生で聴く！ サックスミニコンサート♪ **【申込不要】**	色々な種類のサックスが奏でる美しい音楽をお楽しみください。	サックスクラブ福島/仙台	なし	なし	無料	
25	日	10:30～11:30	👥	視聴覚室	ふらっと上映会 ～若冲と江戸絵画　第2巻～ **【申込不要】**	伊藤若冲の江戸絵画コレクションを紹介するDVD「ようこそ！プライスさんの世界へ」を鑑賞します。		なし	なし	無料	
26	月	10:30～13:00	🍴	調理実習室	塩分控えめの 料理を作りましょう **【抽選】結果問い合わせ期間** **11/17～11/21**	実りの秋に出まわるおいしい食材を使って、香辛料をきかせた塩分控えめの料理を3品作ります。	栄養と料理のインストラクター 加藤典子さん	締切11/15	16名	800円	持ち物：エプロン、三角巾、手拭き、筆記用具
		13:30～15:30	✂	大活動室4	てぬぐい1本で 「あづま袋」を作ろう **【予約先着順】**	1枚の手ぬぐいを折って、2辺を縫うだけで、あっという間にあづま袋（手提げ袋）が完成！楽しく作ってみましょう。 ①13:30～　②14:35～		締切11/23	24名（各12名）	150円	持ち物：裁縫道具
27	火	13:30～15:00	🏃	和室	75歳からの 寝ながらフィットネス！ **【申込不要】** **【対象は75歳以上】**	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
		13:30～15:30	✂	大活動室4	ステキに花アート ～押し花で作る お年玉袋とはし袋～ **【予約先着順】**	押し花を使って、お年玉袋とお正月用のはし袋を作りましょう。 ①13:30～　②14:35～		締切11/24	24名（各12名）	100円	
28	水	14:00～15:30	🏠	視聴覚室	メタボの次はロコモ！？ ～ロコモティブ シンドロームって？～ **【予約先着順】**	寝たきりを引き起こす運動器の病気「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」。今日から始めるロコモ予防で、目指せ！健康長寿！	きたむら整形外科クリニック 院長 北村拓也さん	締切11/25	50名	無料	持ち物：筆記用具
29―30	木―金	A・O・Zの主催事業はありません									

≪ エントランスギャラリー情報 ≫

3―15	土―木	9:00～21:00	🌬	エントランス	福島県火災予防絵画・ポスターコンクール福島地区審査会入選作品展示 **【申込不要】**	保育所・幼稚園の園児、小・中学生から募集した火災予防に関するポスターの入選作品を展示します。	【展示者】 福島市幼少年女性防火委員会 福島市消防本部 予防課予防係	なし	なし	無料	最終日 15:00まで
18―12／2	日―日	9:00～21:00	🌬	エントランス	星の写真展 in A・O・Z ～天体写真の楽しみ～ **【申込不要】**	冬は明るい星が多く、一年中で最もきれいな季節です。星を見る・探す・写真を撮る楽しみ方を紹介します。代表的な天体写真の展示も行います。	【展示協力】 福島天文同好会 浄土平天文台 星の村天文台 福島東稜高等学校 こむこむ	なし	なし	無料	最終日 17:00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/