A·O·Z 通信　第　96号　　平成31年1月20日発行

A·O·Z 通信　2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

2月の講座は、1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

2月のイベントは …

元気発信！ミュージックフェス in A·O·Z

福島にゆかりのあるアーティストを招き、音楽で福島を元気にしましょう。パワフルな楽曲から昭和歌謡、アイドルまで幅広いジャンルの音楽を披露します。元気いっぱいな音楽をぜひご家族でお楽しみください。

■ 開催日時 ／ **平成31年2月24日(日)**
12:40～16:00（開場12:00）

■ 場　　所 ／ **多目的ホールほか**

■ 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。

＝出演アーティスト＝

- Ami【Yochi Yochi Ω】(アミ【ヨチ ヨチ オメガ】)
- 大串奈央　feat.カブ左衛門、星龍戦士コスモフラッシャー
- COLOR☆RIOT(カラーライオット)
- せせらぎ小町
- H☆H(ダブルエイチ)
- ゆめいろ流星群

メインMC
姫野つはさ

☆★☆　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	10:30～11:45		大活動室4	飛び出すバレンタインカード作り【当日先着順】	バレンタインデーの贈り物に添えたり、インテリアとして飾ったりできる飛び出すカードを作ります。①10:30～　②11:15～		なし	24名（各12名）	無料	10:15から全部の回の受付開始 最終受付11:25
2	土	14:00～15:30		視聴覚室	タロット占いの世界へようこそ～あなたも気軽に占える～【予約先着順】	運命を表す不思議なタロットカード。難しいと思われがちですが、分かりやすくカードの見方や展開方法をお話しします。	タロット占い師 蓮華(れんげ)さん	締切 1/30	30名	無料	持ち物：筆記用具
3	日	10:30～12:00		視聴覚室	奥州合戦と伊達家の誕生～初代伊達朝宗～【予約先着順】	奥州合戦後、福島に移り住んだ伊達氏。伊達家800年の歴史の始まりとなった初代朝宗について紹介します。	伊達市教育委員会 文化課文化財係 副主任学芸員 山田将之さん	締切 2/1	50名	無料	持ち物：筆記用具

2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	✂	大活動室4	プラバンでマグネットを作ろう 【申込不要】	プラバンに好きな絵を描いて、あなただけのマグネットを作りましょう。		なし	なし	無料	随時受付 最終受付14:30
4	月	14:00～15:30		和室	セルフ整体で健康的な姿勢づくり 【予約先着順】	難しいことは一切なし！簡単なマッサージとストレッチで、身体のゆがみを調整する講座です。セルフ整体で姿勢から健康づくり！	整体＆アロマのお店 ハルモニア セラピスト 河田美穂さん	締切 2/1	16名	無料	持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装
		14:00～16:00		調理実習室	ティータイムを彩る ラテアート教室 【予約先着順】	ふわふわに泡立てたミルクで、飲むのがもったいないくらいに可愛い一期一会のラテアートを作りましょう！	ラテアート教室LUNA 橘芳昌さん	締切 2/1	10名	1000円	持ち物：筆記用具、エプロン
5	火	10:30～12:00		和室	初めてのヨーガと呼吸法 ～カラダ・呼吸・こころ健やかに～ 【抽選】結果問い合わせ期間 1/27～1/31	「今ここ」のカラダや呼吸を感じながら行います。体が硬くても大丈夫です。無理なく、楽しく、動きましょう。	日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士 笹川真弓さん	締切 1/25	20名	無料	持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装
		14:00～15:30	✂	交流広場	簡単！和柄のコースター 【申込不要】	折り紙を切り抜いて和柄の模様を作り、丸い厚紙に貼り付けます。コースターのできあがりです。		なし	なし	無料	随時受付 最終受付15:00
6	水	10:00～12:00	✂	大活動室4	和紙で作る椿のテーブルフラワー 【予約先着順】	冬の花を代表する椿を和紙で作ります。完成品を載せる受け皿も作ります。テーブルに飾れば、いつもより素敵な食卓になるかも…？		締切 2/4	16名	無料	
		14:00～15:30	♪	視聴覚室	美しいムード音楽の世界 アンコール！ ～思い出のムード音楽をもう一度～ 【申込不要】	ポール・モーリア、マントヴァーニ、パーシー・フェイスなどで、「恋は水色」「ムーン・リバー」「白い恋人たち」等をディスクで鑑賞します。		なし	なし	無料	
7	木	10:30～12:00		多目的ホール	元気アップ体操 ～自宅でできる体づくり～ 【抽選】結果問い合わせ期間 1/29～2/2	いつまでも元気でいるために、自宅でできる簡単な運動で、体の動きを改善しましょう！	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	締切 1/27	40名	無料	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 【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	
		14:00～16:00		視聴覚室	始めてみよう！iPhone 【予約先着順】	見て触って体験して、iPhoneの魅力にふれてみませんか？実際の機器を用いて基本操作を学びます。	ドコモショップ 福島西店・伊達店	締切 2/5	20名	無料	持ち物：筆記用具 iPhoneを1人1台お貸しします
8	金	13:30～15:00	📖	視聴覚室	愉快に脳トレチャレンジ 読み書き計算知恵あそび 【申込不要】	パズルやゲーム感覚の簡単な言葉遊びや計算、曲を当てたり歌ったり。楽しみながら脳を活性化し、元気で長生きを目指しましょう！		なし	なし	無料	随時受付 持ち物：飲み物
9	土	10:30～12:00		交流広場	ぬり絵の時間 ～情景をたどる風景の世界～ 【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11:50
10	日	14:00～15:00		視聴覚室	ふらっと上映会 ～若冲と江戸絵画　第3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「絵の中の四季・いのちの彩り」を鑑賞します。		なし	なし	無料	
11	月・祝	14:00～15:30		視聴覚室	耳で聴く名作の世界 ～古典落語を楽しもう～ 【申込不要】	「大工調べ」を古今亭志ん朝、「粗忽長屋」を柳家小さん、「越後屋」を桂歌丸の落語でお楽しみください。CDで鑑賞します。		なし	なし	無料	
		17:00～18:30	✂	大活動室4	夕方の木工教室 廃材で作るキーラック 【予約先着順】	廃材を用いて高さ15cm程度の木製のキーラックを作ります。くぎ等を打ちつけて組み上げますので簡単お手軽です。		締切 2/9	16名	無料	持ち物：汚れてもよい服装

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
12	火	10:30～12:00		視聴覚室	全身の健口（けんこう）はお口から～歯周病が及ぼす様々な疾患について～ **【予約先着順】**	しっかり噛めるお口を維持することは、全身の健康につながり、人生を豊かにします。正しい口腔ケアを学びお口の病気を予防しましょう。	福島県歯科衛生士会 福島支部 永山直美さん	締切 2/10	30名	無料	持ち物：筆記用具
		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
13	水	10:00～12:00		交流広場	気持ち伝わる♪ハートの折り紙 **【申込不要】**	折り紙で、バレンタインにぴったりな可愛らしい羽根つきのハートを作ります。		なし	なし	無料	随時受付 最終受付11:30
		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 ～ミニ生花の世界～ **【予約先着順】**	どこの家に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～　②14:35～		締切 2/11	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
14	木	10:00～11:30		大活動室4	フェイクスイーツのウッドケーキを作ろう **【当日先着順】**	バレンタイン本番の日にぴったりな、かわいいフェイクスイーツのウッドケーキを作ってみませんか？		なし	30名	無料	持ち物：汚れてもよい服装
15	金	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
		13:30～15:30		大活動室4	春のサコッシュバッグ **【予約先着順】**	リバーシブルのリネン地で、流行のサコッシュを作ります。春のお出かけに持っていきたくなるようなバッグです。	JKデザイン 安齋由美子さん	締切 2/8	12名	1000円	
		14:00～15:30		大活動室1・2	名物バスガイドさんと行く春の旅 ～県内外の名所めぐり～ **【申込不要】**	名物バスガイドさんが県内外の名所や花見山の見どころ、バス旅行の楽しみ方をお話しします。情報盛りだくさんの講座です。	福島交通株式会社 バスガイド 八巻ひろえさん	なし	なし	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！！ ～クレイのペンダント～ **【予約先着順】**	ポリマークレイ（焼いて固まる粘土）で、お花や抜き型でパーツを作ります。木製の土台にライトストーンやリボンと一緒に飾ってペンダントを作りましょう。		締切 2/9	10名	1000円	
17	日	13:30～15:00		大活動室4	THE 国際理解 in A・O・Z 世界の仲間70億人の暮らし ～ウズベキスタン編～ **【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 ウズベキスタン派遣 宍戸麻理子さん	締切 2/15	35名	無料	持ち物：筆記用具
18	月	14:00～15:30		視聴覚室	知っておきたい薬の知識 **【予約先着順】**	お薬手帳の活用方法やジェネリックについてのお話を聞き、日々の健康に生かしてみませんか？	福島市保健所総務課 医事薬事係	締切 2/16	50名	無料	持ち物：筆記用具
19	火	11:00～12:30		多目的ホール	75歳からの歩く脳トレ “スクエアステップ”で元気アップ！ **【対象は75歳以上】** **【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・斜め方向へと歩く運動運動です。「おもしろい」「できた」「もう1回」…そんなエクササイズです。		なし	なし	無料	持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装
		13:30～15:00		視聴覚室	睡眠上手になるための生活習慣を学ぼう **【予約先着順】**	睡眠に関する悩みはさまざま。睡眠のしくみを学び、眠り上手になるための生活習慣を身につけましょう。	（株）Sleep one 睡眠改善インストラクター 大槻美恵子さん	締切 2/16	50名	無料	持ち物：筆記用具
20	水	13:00～15:45		大活動室4	和紙で折り雛を作りましょう **【当日先着順】**	和紙（20cm×20cm）を使い、本格的な折り雛でお内裏様を作りましょう。 ①13:00～　②14:30～		なし	30名 （各15名）	150円	12:45から全部の回の受付開始
		13:30～15:00		小活動室2	THE 国際理解 in A・O・Z これってあり？ **【申込不要】**	世界にはさまざまな文化や習慣などがあり、日本では「えー！」と思うようなこともあります。外国在住経験者（アオウゼサポーター）から文化の多様性について聞いてみませんか？		なし	なし	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
21	木	A・O・Zの主催事業はありません									
22	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	
23	土	A・O・Zの主催事業はありません									
24	日	10:30 ～ 11:45		交流広場	「福島ラーメン組っ！」＋台湾編はじめました ～ラーメンとキャラクターで　福島と台湾をもっと楽しく～ **【申込不要】**	「福島ラーメン組っ！」が、日本を飛び出し台湾上陸。両国の食文化の違いや観光を含め、躍進し続ける姿をお話しします。	イラストレーター 高橋わな美さん	なし	なし	無料	
		12:40 ～ 16:00		多目的ホールほか	元気発信！ミュージックフェス in A・O・Z（開場12:00）						
25	月	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 健康運動実践指導者 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
		13:30 ～ 15:30		小活動室2	気軽に楽しくお抹茶を ～春の予感はひなのお茶～ **【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。 ①13:30～　②14:35～		締切 2/23	20名 （各10名）	200円	
26	火	10:30 ～ 12:00		多目的ホール	だれでもできる！ 簡単エアロビクス **【抽選】結果問い合わせ期間** **2/17～2/21**	音楽に合わせて身体を動かし、寒くなって固まった筋肉や関節をほぐしましょう。	健康運動指導士 佐藤雪絵さん	締切 2/15	30名	無料	持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装
		13:30 ～ 15:00		大活動室4	ペットボトルで作るペンケース **【予約先着順】**	かわいい柄のペットボトルの容器を再利用してペンケースを作り、お孫さんにプレゼントしてみませんか。小物入れにもなります。		締切 2/23	12名	150円	
27	水	14:00 ～ 15:30		視聴覚室	気軽にミュージック♪ ～プログレッシブ・ロックを楽しもう～ **【申込不要】**	プログレッシブ・ロックの代表ピンク・フロイドの傑作アルバム《狂気》《おせっかい》《原子心母》から「生命の息吹」「エコーズ」などをCDでお楽しみください。		なし	なし	無料	
28	木	13:30 ～ 15:00		小活動室2	日本発祥の頭脳ゲーム “オセロ”で遊んでみよう！ **【申込不要】**	日本人から歴代最年少の世界チャンピオンが誕生して盛り上がりをみせる日本発祥の頭脳ゲーム“オセロ”で遊んでみませんか。	日本オセロ連盟 六段 公認指導員 大清水崇典さん	なし	なし	無料	
		14:00 ～ 15:00		視聴覚室	ふらっと上映会 ～世界・美の旅 レオナルド・ダ・ヴィンチ、ラファエロ～ **【申込不要】**	名画の魅力に旅の楽しみが加わった美術鑑賞DVD「レオナルド・ダ・ヴィンチ～永遠の微笑み～」と「ラファエロ～聖母子とその恋人～」を上映します。		なし	なし	無料	

≪ エントランスギャラリー情報 ≫

2 ― 18	土 ― 月	9:00 ～ 21:00		エントランス	福島市民憲章作文コンクール入賞作品展示 **【申込不要】**	市内の中学1年生を対象とした福島市民憲章に関する作文コンクールでの入賞作品を展示します。	【展示者】 福島市市民協働課 市民協働係	なし	なし	無料	最終日 15:00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/