A･O･Z 通信 第 99号　平成31年4月20日発行

A･O･Z アオウゼ 通信 5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

5月の講座は、4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

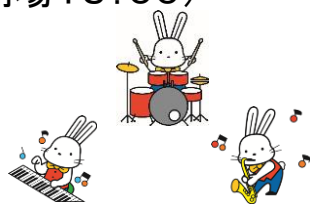
5月のイベントは…

A･O･Z JAZZフェス

気軽にジャズを楽しみませんか！市内で活躍しているジャズ愛好家や演奏家による迫力ある生演奏をたっぷりお聴きください。

日　時　2019年5月26日(日)
13:30～15:30　(開場13:00)

会　場　多目的ホール
入場料　無料(申込不要)
出演者　福島高校ジャズ研究部
スィンギン・イージリー
Mimi＆野島健太郎トリオ
ＭＣ　ピーター・スコット＆三浦



※詳しくはチラシをご覧ください

アオウゼフリーマーケット2019夏 出店者募集！

募集期間　5月1日(水)～5月20日(月)
開催日時　6月30日(日)　10:30～15:00
募集概要
〈出店数〉　60店(予定)
※応募多数の場合は抽選
〈出店料〉　無料

※詳しくは出店者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。期間中にお問い合わせがない場合、当選されていてもご参加いただけませんので、ご注意ください。
※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
4/27―5/9	土―木	9:00～21:00	イベント・展示	エントランス	なつかしの映画ポスター展～昭和30年代の銀幕スター達～【申込不要】	旧広瀬座が映画館だった頃、実際に使用していた昭和30年代の映画ポスターを展示します。		なし	なし	無料	
1	水・祝	10:30～11:30	物づくり	大活動室4	花束モチーフの飛び出すカード【当日先着順】	紙のお花を使って、カラフルな花束モチーフの飛び出すカードを作ります。		なし	25名	無料	随時受付 最終受付10:50
		18:30～19:30	運動・体操	多目的ホール	夜ラジ体操で疲労回復！【申込不要】	ラジオ体操と言えば朝をイメージしがちですが、夜にやれば快眠効果も期待できると言われています。仕事終わりなどに気分と体をリフレッシュしませんか。		なし	なし	無料	持ち物:飲み物 タオル、動きやすい服装

5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
2	木・祝	13:30～15:30		交流広場	折り紙で鯉を作りましょう **【申込不要】**	こどもの日を目前に、今回折り紙で作るのは「こいのぼり」ではなく、リアルな方の「鯉」です！どなたでもお気軽にご参加ください♪		なし	なし	無料	随時受付 最終受付15:00
3	金・祝	14:00～15:15		視聴覚室	ふらっと上映会 ～恐竜大図鑑Ⅱ～ **【申込不要】**	恐竜の知られざる生態をコンピューターグラフィックで幅広く紹介するDVDを上映します。		なし	なし	無料	
4	土・祝	13:30～15:00		大活動室4	アイロンビーズの キーホルダー作り **【当日先着順】**	アイロンビーズを使い、かわいいキーホルダーを作りましょう。 ①13:30～　②14:20～		なし	20名（各10名）	無料	随時受付 最終受付14:20
		13:30～15:30		交流広場	遊びアオウゼ ～自由に卓上ゲームを 楽しもう～ **【申込不要】**	将棋やオセロ、指先を使った木製ルーレットなどの卓上ゲームで、自由に遊びながら参加者同士ワイワイ楽しい時間を過ごしましょう。		なし	なし	無料	
5	日・祝	14:00～15:15		視聴覚室	なつかしの 16ミリフィルム上映会 **【申込不要】**	昔懐かしい16ミリフィルムアニメを2本上映します。 ①注文の多い料理店 ②あしたぶたの日ぶたじかん		なし	なし	無料	
6	月・祝	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】**	はがきに描かれた福島の風景を、色鉛筆で塗ってみましょう。どんな色合いにするかはお好みで♪		なし	なし	無料	随時受付 最終受付11:50
		13:30～16:00		視聴覚室	ふらっと上映会 ～プロフェッショナル仕事の流儀 宮崎駿の仕事～ **【申込不要】**	一流のプロの仕事を徹底的に掘り下げたドキュメンタリーのDVDを上映します。		なし	なし	無料	
7	火	13:00～15:30		和室	75歳からの ゆらゆらゴロ寝体操 **【対象は75歳以上】** **【当日先着順】**	ヨガマットを使って、ゆらゆら、ゴロゴロと体をほぐしてから、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。 ①13:00～　②14:30～		なし	40名（各20名）	無料	各回15分前から受付します 持ち物：飲み物 タオル、動きやすい服装
8	水	14:00～15:30		視聴覚室	懐かしのフォーク＆ポップス♪ ～中島みゆき特集～ **【申込不要】**	中島みゆきの「アザミ嬢のララバイ」や「店の名はライフ」など1970年代の曲を中心にお聴きください。CD鑑賞です。		なし	なし	無料	
		14:00～16:00		大活動室4	春の野鳥を楽しもう ～子育てについて学習しよう～ **【予約先着順】**	自然の中で、野鳥の子育てが観察できるように、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 レンジャー 増渕翔太さん	締切5/7	20名	100円	参加費は缶バッチ代です
9	木	13:00～15:00		小活動室2	伝承文化　折り紙で作ろう！ きれいな八角箱 **【当日先着順】**	折り紙で上・下箱各8枚のパーツを折り、組み合わせて完成です。楽しみながらじっくり仕上げましょう。		なし	30名	無料	
		13:30～15:30		調理実習室	主婦が伝えるアイディア料理！ ～シニアのための健康料理～ **【抽選】問い合わせ期間** **4/30～5/4**	血圧や中性脂肪の数値改善に鯖缶を食べるとよいと言われています。シニアになっても元気で過ごせるよう、おいしく食べる工夫をしましょう。		締切4/28	16名	500円	持ち物：エプロン 三角巾
10	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	
11	土	10:00～12:00		大活動室4	折り紙で作ろう！ 母の日カーネーション **【予約先着順】**	日頃の感謝の気持ちをこめて、母の日にぴったりなカーネーションを折り紙で作ります。自宅に飾るも良し、プレゼントにするも良し！		締切5/9	16名	無料	
12｜13	日｜月	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
14	火	10:30～12:00		和室	健康は足裏から！ 足裏反射区療法を体験しよう **【予約先着順】**	全身の健康状態が表れるのが足裏。セルフマッサージでコリをほぐし、足裏から健康になりましょう。	株式会社ジャスティス代表 大内久美子さん	締切 5/11	20名	300円	持ち物：タオル 筆記用具、ひざ上までまくれるズボン 参加費はオイル代です
		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、頭の体操など、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
		14:00～15:30		視聴覚室	思い出の映画音楽特集 **【申込不要】**	エデンの東、太陽がいっぱい、美女と野獣など懐かしい映画音楽や、今年大ヒットのボヘミアン・ラプソディなどをお聴きください。CD鑑賞です。		なし	なし	無料	
15	水	10:30～13:00		調理実習室	ちょっとリッチなおもてなし料理 **【抽選】結果問い合わせ期間** **5/6～5/10**	いつもの食材と買いおきできる缶詰を使って気軽にもてなす料理を作ります。メニュー：チキンローフのパイン風味、わかめと豆腐のサラダ、コーンのかき卵スープ	栄養と料理のインストラクター 加藤典子さん	締切 5/4	16名	800円	持ち物：エプロン 三角巾、手拭き 筆記用具
		13:30～15:00		視聴覚室	薬局の薬剤師を 上手に活用しよう **【予約先着順】**	意外と知られてない薬局でのサービス、ジェネリック医薬品とは何か？など、素朴なギモンにお答えします。	コスモ調剤薬局南中央店 管理薬剤部 吉田亮平さん	締切 5/12	50名	無料	持ち物：筆記用具
16	木	13:30～15:00		視聴覚室	万葉集を楽しもう！ ～大伴家持～ **【予約先着順】**	万葉集の編者といわれる大伴家持の代表歌を中心に、今話題の、父・大伴旅人の「梅の花の宴」にも触れながら、魅力ある叙情歌の世界へご案内します。	古典文学研究家 金澤武男さん	締切 5/14	50名	無料	持ち物：筆記用具
		13:30～15:30		交流広場	遊びアオウゼ ～自由に卓上ゲームを 楽しもう～ **【申込不要】**	将棋やオセロ、指先を使った木製ルーレットなどの卓上ゲームで、自由に遊びながら参加者同士ワイワイ楽しい時間を過ごしましょう。		なし	なし	無料	
17	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！自分へのご褒美に一度試してみませんか。 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	アオウゼ世界の旅 ～中国の暮らしと文化～ **【申込不要】**	広大な自然と四千年の歴史を持つ中国。同国出身講師が暮らしと文化、世界遺産などをお話しする楽しい講座です。	福島中国伝統文化愛好会 会長 叶根青さん	なし	なし	無料	持ち物：筆記用具
18	土	10:00～12:00		交流広場	コピー用紙で簡単きれい！ 幾何学折りの花瓶 **【予約先着順】**	コピー用紙2枚を使用して花瓶を作りましょう。規則正しく折り目をつけていく事で、美しい幾何学状の形に仕上げていきます。		締切 5/16	16名	無料	
19	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。小鳥のさえずり、野山のツツジ、菜の花など彩り豊かな5月。人や動物たちはどんな物語をみせてくれるのでしょう。		なし	なし	無料	
20	月	10:30～12:30		調理実習室	初夏の和菓子を作りましょう **【抽選】抽選問い合わせ期間** **5/11～5/15**	ういろうに小豆を散らした「水無月」と、練り切り餡を使った初夏の上生菓子を作ります。	松屋清風庵 菅野翔太郎さん	締切 5/9	16名	800円	持ち物：筆記用具 エプロン、三角巾
		13:30～15:00		大活動室4	ステキに花アート お花を押して押し花しましょう！ **【予約先着順】**	自然のまま美しい押し花に仕上げましょう。2回目（5/28）は、自分で作った押し花をフォトスタンドにつけ完成させます。写真と一緒に飾りましょう。		締切 5/15	12名	500円	5/20、5/28の2回講座のため両日共に参加できる方が対象
		14:00～15:30		視聴覚室	小国織田家から 覇王信長への道 **【予約先着順】**	織田信長が小国織田家から天下統一まで迫った道のりを家系を交えながら、運の強さや人生観をお話しします。	戦国史研究家 尾形正承さん	締切 5/17	50名	無料	持ち物：筆記用具
21	火	13:30～15:00		視聴覚室	オリンピックに向けての おもてなし英会話 ～超入門編～ **【予約先着順】**	オリンピックのカウントダウンが始まる中、来福される外国人の方々へ挨拶、道案内、福島の良さなどの英会話を、今からマスターしましょう。	ピーター・スコットさん	締切 5/17	40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
22	水	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	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5月の空に映える花材をそのまま生けましょう。初めての方でも大丈夫。そのまま持ち帰れるので、すぐに飾れます。 ①13:30～　②14:45～		締切5/20	16名（各8名）	350円	
23	木	13:30～15:00		視聴覚室	気になる眼の病気 ～白内障と飛蚊症～ **【予約先着順】**	気になる眼の病気、特に白内障と飛蚊症の症状と受診のタイミングについて知りましょう。	堀切眼科 院長 堀切紘子さん	締切5/20	50名	無料	持ち物：筆記用具
		17:00～18:30		大活動室4	廃材で作る卓上ミニボックス **【予約先着順】**	廃材を利用して、小物を飾ったりできる卓上ミニボックスを作ります。		締切5/20	12名	無料	持ち物：汚れても良い服装
24	金	13:30～15:30		調理実習室	気軽に楽しくお抹茶を ～自分で作る菓子とともに～ **【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。今回は家庭にある道具を使って簡単なお菓子を作り、お抹茶を飲みましょう。		締切5/20	12名	300円	持ち物：手拭きタオル
25	土	A･O･Zの主催事業はありません									
26	日	13:30～15:30		多目的ホール	**A･O･Z JAZZフェス（開場　13:00）**						
27	月	10:00～11:30		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** **5/18～5/22**	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 田中雅子さん	締切5/16	40名	無料	持ち物：飲み物 タオル、動きやすい服装
28	火	14:00～15:30		視聴覚室	ふらっと上映会 ～プロフェッショナル　仕事の流儀～ **【申込不要】**	一流のプロの仕事を徹底的に掘り下げたドキュメンタリーのDVDを2本上映します。 ①ウィスキーブレンダー・奥水精一の仕事 ②盲導犬訓練士・多和田悟の仕事		なし	なし	無料	
29	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 ～インドネシア編～ **【抽選】問い合わせ期間** **5/20～5/24**	同じ食材でも地域によって調理の仕方は様々です。インドネシアの食文化を学び家庭料理の簡単体験をしてみませんか？	インドネシア出身 星レニーさん	締切5/18	16名	700円	持ち物：筆記用具 エプロン、三角巾
30	木	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
		14:00～15:30		視聴覚室	「いい電」誕生物語 **【予約先着順】**	福島市民の交通網である飯坂電車の誕生と時代背景を解説します。	福島市市史編纂室 柴田俊彰さん	締切5/27	50名	無料	持ち物：筆記用具
31	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】問い合わせ期間** **5/22～5/26**	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。	背骨コンディショニングインストラクター 金子道子さん	締切5/20	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
		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

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●

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://f-aoz.jp/
指定管理者：株式会社福島まちづくりセンター