講座のお申込み方法

6月の講座は、5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

A O Z 通信 6 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

6月のイベントは…

アオウゼフリーマーケット 2019 夏

日用品、手作り品など、欲しいものを格安購入できるチャンスです! たくさんのお店の個性豊かな商品の中から、あなただけの気になる商品を見つけましょう! 意外な掘り出し物にもであえちゃうかも?

> ■ 開催日時 **2019年6月30日(日)** 午前10時30分~午後3時





■出店数 / 60店

※ 詳しくはポスター・チラシをご覧ください。





★ 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

Ħ	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	±	14:00 ~ 15:30	ä	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】	ー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スタジオジブリ 鈴木敏夫の仕事 ②指揮者 大野和士の仕事		なし	なし	無料	
2	日	10:00 ~ 12:00	₩	人活期 安/I	ボトルキャップ活用法! 〜メモスタンド〜 【予約先着順】	捨てるだけだったペットボトル キャップが可愛いメモスタンドに大 変身!フェイクグリーンで癒しのイ ンテリアに♪		締切 5/31	16名	200円	※必要な方は、 眼鏡等お持ちくだ さい。
3	月	10:00 ~ 11:30	Ŕ	多目的 ホール	"笑いヨガ" 笑いで健康を保ちましょう! 【 申込不要 】	笑いヨガは、誰にでも簡単にできる健康体操です。楽しく健康な身体をつくり健康寿命を延ばしましょう。	(株)たまのや 笑いヨガリーダー 赤間真弓さん	なし	なし	無料	持ち物:飲み物 タオル、動きやす い服装



※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		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 〜ミニ生け花の世界〜 【 予約先着順 】	グラスやカップに生けるミニ生け 花のアレンジを楽しみましょう。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 6/1	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。
		13:30 ~ 15:00	%		廃材で作るミニ台座 【 予約先着順 】	廃材を利用して、便利なミニ台座 を作ります。		締切 6/1	10名	無料	持ち物:汚れても 良い服装
4	火	14:00 ~ 15:00		視聴覚 室	ふらっと上映会 〜世界・美の旅〜 【 申込不要 】	「ミレー~種をまく人は今~」、 「ゴーギャン~野生へのあこがれ ~」の2本立てでDVDを上映しま す。		なし	なし	無料	
5	水	14:00 ~ 15:30	ä	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 】	「雛鍔」を古今亭志ん朝、「中村仲蔵」を林家正蔵(彦六)、「唐茄子屋政談」を古今亭志ん生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	
3	水	18:30 ~ 19:30			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
6	木	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	
7	金	11:00 ~ 13:15			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
		14:00 ~ 15:30			よりキレイに!夏のフェイシャル 美容法を試そう 【女性限定】 【予約先着順】	紫外線はお肌の大敵。本格的な 夏に向けて正しい洗顔方法、パック、自分の持っている化粧品での メイクアドバイスを行います。	メナード FACIAL SALON すまいるものがたり オーナー 武藤清子さん	締切 6/4	16名	300円	持ち物:タオル 卓上鏡、自分のメ イクセット、筆記 用具
		13:30 ~ 15:30		小活動 室2	やさしい!楽しい! 新しいボードゲームで遊ぼう 【 申込不要 】	今流行の、チップやカードやコマを 使った卓上ゲームで遊んでみま せんか?初めて触れるゲームが 盛りだくさん!	シャガール会主宰 庄子侑里さん	なし	なし	無料	持ち物:筆記用具
8	土	14:00 ~ 15:30	4		いきいき音楽広場 【 申込不要】	懐かしい歌や季節の歌に合わせ て体を動かしたり歌ったり、いろい ろな楽器を使って演奏するなど、 音楽を楽しみながら心身を活性化 させましょう。	音楽療法グループ たんぽぽ	なし	なし	無料	
9	日					A・O・Zの主催事業はあり	ません				
10	П	10:00 ~ 12:00	₩	大活動 室4	梅雨の情景 紫陽花のポップアップカード 【 予約先着順 】	ジメジメとした気候の梅雨ですが、 庭先に広がる紫陽花がとても美し い季節でもあります。紫陽花をモ チーフに飛び出すカードを作りま しょう。		締切 6/8	20名	無料	※必要な方は、 眼鏡等お持ちくだ さい。
10	Я	13:30 ~ 15:30	11	調理 実習室	主婦が伝えるアイディア料理! ~五目笹巻き~ 【抽選】結果問い合わせ期間 6/1~6/5	山菜、にんじん、ごぼう、たけのこなどをふんだんに使った五目ぶかしを笹で巻きます。さわやかな笹の香りに包まれてとても美味しいおにぎりです。		締切 5/30	16名	500円	持ち物:エプロン 三角巾
11	火	11:00 ~ 12:30	ŕ	多目的ホール	75歳からの脳トレ "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・斜め方向へと歩く連動運動です。「おもしろい」「できた」「もっとやりたい」そんな楽しいエクササイズです。		なし	なし	無料	持ち物:飲み物タオル、動きやすい服装、運動靴
		14:00 ~ 15:30	В	視聴覚 室	ココロとカラダのバランスを 見なおしましょう! 【 予約先着順 】	ココロとカラダあっての健康。自分自身の生活習慣を見直し、「元気で自分らしい生活習慣」を一緒に考えてみませんか?	ヒーリングサロン Rainbow Moon 救急看護認定看護師 宮谷理恵さん	締切 6/8	50名	無料	持ち物:筆記用具

異	催E	3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	水	14:00 ~ 15:30		大活動 室1・2	興福寺の国宝がやってくる! ~その歴史と仏教美術~ 【 申込不要 】	この夏、福島県立博物館で開催される「興福寺と会津展」の見どころ、魅力あふれる仏像の姿、興福寺と会津の縁や歴史について紹介します。	福島県立博物館 副主任学芸員 塚本麻衣子さん	なし	なし	無料	持ち物:筆記用具
		10:30 ~ 12:00	ř		フォークダンスを楽しみましょう 【 申込不要 】	フォークダンスは世界の民族舞踊 のこと。初心者向きの一味違った 楽しい踊りを紹介いたします。お 友達を誘って一緒に踊りましょう。	日本フォークダンス連 盟 福島県支部長 佐藤武志さん	なし	なし	無料	持ち物:飲み物 タオル、動きやす い服装
13	木	13:30 ~ 15:30	В	小心助	気軽に楽しくお抹茶を 〜七夕をお茶で〜 【 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 6/11	20名 各 10名	200円	
		14:00 ~ 15:30	Θ	視聴覚 室	みんな漢方で健康に! 〜万病のもと汚血について〜 【 申込不要 】	さまざまな病気の原因である「汚血」を知ることによって、病気予防につなげましょう。原因と対処法を解説します。	回春堂 管理薬剤師 桐山雅孝さん	なし	なし	無料	持ち物:筆記用具
14	Ą	13:00 ~ 15:00			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
<u> </u>	ж	13:00 ~ 15:30	Ä		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	
15	土	10:30 ~ 12:00			ふるさとの民踊を踊ろう 【 申込不要 】	福島三大盆踊りなど、ふるさとの 民謡をみんなで楽しく踊って、 日々の暮らしに潤いを持たせ、健 康につなげましょう。	日本フォークダンス連盟 1級指導員 小河琴子さん	なし	なし	無料	持ち物:飲み物 タオル、動きやす い服装
16	日	14:00 ~ 15:30	Ä	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 】	ー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ヘリコプターパイロット 森公博の仕事 ②デザイナー 吉岡徳仁の仕事		なし	なし	無料	
		10:00 ~ 11:30	%	交流 広場	折り紙で作る 種まきうさぎの箸袋 【申込不要】	折り紙でかわいいうさぎの箸袋を 作りましょう。		なし	なし	無料	
17	月	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
		13:30 ~ 15:15	%	交流 広場	ネジを組み立てて ロボットを作ろう 【 当日先着順 】	指先を使い、ネジを回して組み立てる簡単なロボットを作ります。油性ペンで色をつけて世界に一つだけのロボットを作りましょう。 ①13:30~ ②14:30~		なし	30名 各 15名	500円	
18	火	14:00 ~ 15:30		視聴覚 室	今改めて知る ことばの力・文学の魅力 ~夏目漱石・ 宮沢賢治・菊池寛~ 【 申込不要 】	代表的な作家やその作品を味わい読み返すことで、今だから見えてくる新しい景色を堪能しましょう。	桜の聖母生涯学習セン ター 講師 成田章江さん	なし	なし	無料	持ち物:筆記用具
		18:00 ~ 19:00		和室	ゆらゆらゴロ寝体操 【申込不要】	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、筋カト レーニング、ストレッチでリフレッ シュ!うつ伏せ・あおむけができ 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
19	水	10:30 ~ 12:00	R	多目的	簡単なダンスを 体験してみましょう! 【抽 選】問い合わせ期間 6/10~6/14	ストレッチやちょっとした筋トレの 後、ダンスが初めての方でもでき る簡単な振りつけを体験してみま 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 6/8	30名	無料	持ち物:飲み物 タオル、動きやす い服装
20	木	10:00 ~ 11:30	R	多目的 ホール	筋肉いきいき体操で あなたも若返り! 【 抽選】問い合わせ期間 6/11~6/15	日頃からきちんと筋肉を動かすようにすれば、生活に必要な筋肉をキープすることができます。 あなたも筋肉をつける運動をはじめてみませんか。	YAGOメディカルフィット ネスクラブ NESTA認定シニア フィットネスリーダー 齋藤和人さん	締切 6/9	40名	無料	持ち物:飲み物 タオル、動きやす い服装
21	金	A・O・Zの主催事業はありません									

関	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、
		13:30 ~ 15:00	ŕ	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
22	±	14:00 ~ 15:30		視聴覚 室	初心者のためのデジタルカメラ 入門編 【 予約先着順 】	デジタルカメラの構え方やピントの 合わせ方など初心者の方向けの をお話をします。実際に写真を撮 り、カメラに触れることから始めて みませんか。	大竹写真 竹中大さん	締切 6/20	12名	無料	持ち物:筆記用具 デジタルカメラ
		18:30 ~ 20:00	Þ	多目的 ホール	フルートとピアノ タ涼みミニコンサート 【 申込不要 】	フルートとピアノの演奏を聴きなが ら夕涼みしませんか?優雅で軽 やかな音色をお楽しみください。	Takano & Miyuki	なし	なし	無料	
23	日	13:30 ~ 15:00		交流 広場	防災グッズを作ろう 〜新聞紙で作る食器〜 【 申込不要 】	新聞紙を折るだけで簡単に作れ る食器を作ります。いざというとき など、役に立つので、ぜひ作り方 を覚えてみましょう。		なし	なし	無料	
0.4		13:30 ~ 15:00	ŕ	多目的	第のたまり場 〜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。	モーション	なし	なし	無料	持ち物:飲み物 タオル、動きやす い服装
24	Я	14:00 ~ 15:30			声を出して脳内活性!! 【申込不要】	みんなで一緒に新聞や絵本の文章を声に出して読んでみませんか。声を出すことで、脳の活性化が図られます。自分の声を楽しんでください。		なし	なし	無料	持ち物:筆記用具 飲み物
25	ılı	10:00 ~ 12:00	% ≪	交流 広場	折り紙で作るコースター 【 当日先着順 】	折り紙を同じ形に折り、組み合わせて丸いコースターを作ります。 色合わせを考えながらカラフルなコースターを完成させましょう。 ①10:00~ ②11:05~		なし	40名 各 20名	無料	9:45から全部の 回の受付開始 最終受付11:30
23	~	14:00 ~ 15:30	\	視聴覚 室	気軽にクラシック♪ 〜ヴァイオリン&チェロ〜 【 申込不要 】	ムターが奏でる艶やかで情緒に満ちたチャイコフスキーの「ヴァイオリン協奏曲」、マイスキー、カザルス等の名演奏をお聴きください。CD鑑賞です。		なし	なし	無料	
		10:30 ~ 12:00		和室	オイルを使ったセルフマッサージ 【 女性限定】 【 抽選】結果問い合わせ期間 6/17~6/21	オイルを使ったセルフマッサージ とちょっとしたストレッチで腕と肩を ほぐします。肩こり解消や冷え性 改善におすすめです。 ※腕まくりができてデコルテの開 いた服装でお越しください。	タイ古式マッサージ セラピスト 深谷恵さん	締切 6/15	12名	300円	持ち物:飲み物、 バスタオル、オイ ル拭きとり用タオ ル 参加費はオイル 代です。
26		13:30 ~ 15:00			薬剤師が教える認知症への備え 【 予約先着順 】	種類や効果、副作用など、認知症 治療薬の基礎知識や正しい薬の 飲み方について学びましょう。	ふたば薬局 管理薬剤師 学術担当チーフ 鍛治内大輔さん	締切 6/24	50名	無料	持ち物:筆記用具
		18:30 ~ 20:00		小活動 室1•2	THE 国際理解 in A·O·Z 世界の仲間75億人の暮らし 〜ヨルダン編〜 【 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。	元ヨルダン派遣青年海外協力隊長沼舞子さん	締切 6/24	40名	無料	持ち物:筆記用具
27	+	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)	3	なし	なし	100円	
21	^	13:30 ~ 15:30	;	交流広場	遊びアオウゼ 〜A・O・Zギネス記録に挑戦〜 【 申込不要 】	身近なものを使って1分間の挑戦です。お手玉フリースロー・紙コップタワーなど、誰でも気軽に楽しめる種目ばかりです。まずは、チャレンジを!		なし	なし	無料	
28 29	金 — 土					A・O・Zの主催事業はありる	ません				
30	日	10:30 ~ 15:00	f	大活動 室ほか	A.O.	Z フリーマー	ケット2	20	19	夏	

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://f-aoz.jp/

指定管理者:株式会社福島まちづくりセンター