講座のお申込み方法

12月の講座は、11月21日(木) 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

△○子通信 12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

ー^{ジからも} アオウゼ 検索

12月のイベントは・・・・

A·O·ZであおうよX'mas2019

★きらきら癒しのクリスマス★

<日時> 2019年12月22日(日) 13:00~15:30

<会場> 多目的ホール ほか

子どもから大人まで、だれもがふらっと参加できるイベントです。体や頭を使った遊びアオウゼやモノづくり、プラネタリウムや演劇など、楽しい時間をA・O・Zで一緒に過ごしませんか?

♣ ▶ ♠ ♠ ♥ ♀ ♀ ♠ ↑ ♠ ▶ ♠ ♠ ★ ☆ ? ※詳しくはポスターとチラシをご覧ください。 ★A・O・Zカフェ 寄らん処 ~クリスマス拡大版~★

<日時> 2019年12月24日 (火) 13:00~15:30 <会場> 調理実習室ほか <参加費>100円 あなたのクリスマスの思い出は?クリスマスイブ、おうちに一人でいるのはもったいない! ふらっとお茶やおしゃべりを楽しみませんか?

☆★☆ 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 川 食 ※ 物づくり 雌 地元学 □ 教養 命 くらし な 交流・その他 だ 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
11 / 25 3	月	9:00 ~ 21:00	4	エント ランス	野生動物の救護 〜保護から復帰まで〜 【 申込不要 】	福島県内での、野生動物の"保護"から"復帰"までの取り組みについて、パネル展示を行います。	【展示協力】 福島県野生生物共生 センター	なし	なし	無料	初日は12時から 展示
1	日	10:30 ~ 12:00		代职見 安	冬こそ見直そう!お口の健康 〜歯を守る方法、教えます〜 【予約先着順】	食事をおいしく食べられるのは勿論、免疫力や身体の健康に深い関わりのあるお口の中。大切な歯とお口の健康を保つケアをご紹介します。	郷野目かおる歯科クリ ニック 院長 齋藤薫さん	締切 11/29	50名	無料	持ち物:筆記用具
		13:30 ~ 15:30	≫ ≪	交流 広場	日本の伝統工芸「水引」で しおりを作りましょう 【申込不要】	水引2本で結ぶ淡路結びと台紙を 使って素敵なしおりを作ってみませんか?プレゼントにも最適で す。		なし	なし	無料	随時受付 最終受付15:00
2	月	14:00 ~ 15:30	*	視聴覚 室	福島の暮らし 〜師走から節分ごろまでの 行事と願い〜 【 予約先着順 】	昔から地域に伝わる行事にはどのようなものがあり、どんな願いが込められているのでしょうか。師走から節分ごろまでの行事についてお話しします。	福島市史編纂委員 太田隆夫さん	締切 11/30	50名	無料	持ち物:筆記用具



※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	備一考
3	火	13:30 ~ 15:00	‰	交流 広場	A・O・Zクリスマスイベント コラボ企画! 壁飾り作りのご協力を お願いします 【申込不要】	12月22日に行う「A·O·ZであおうよX' mas2019」イベント会場の 壁面を皆さんが作った作品で輝かせてみませんか?折り紙で、キラキラ星、星サンタ、ポインセチアを作ります。		なし	なし	無料	作品はお持ち帰 りいただけません
		14:00 ~ 15:30	Ä	視聴覚 室	アオウゼ世界の旅 〜ドイツの暮らしと文化〜 【申込不要】	ロマンティック街道やノイシュヴァ ンシュタイン城が有名なドイツの 暮らしと文化、クリスマスについて お話しする楽しい講座です。	ドイツ出身 ズィモン・エスラーさん	なし	なし	無料	持ち物:筆記用具
	水	10:30 ~ 12:00	ŕ		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 民踊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級公認指導者 (日本民踊) 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
4		13:30 ~ 15:00	‰		折り紙で作るクリスマスツリー 【 当日先着順 】	緑色の折紙3枚と茶色の折紙1枚を折り、立体的なツリーを作ります。小さなサンタクロースなど飾りを付けて完成させましょう。		なし	30名	無料	
5	木	14:00 ~ 15:30		視聴覚 室	脳卒中ってどんな病気? 【 予約先着順 】	脳卒中とはどんな病気でしょうか。 脳卒中の疑いがあるときになすべ きことや治療法などについてお話 しします。	福島赤十字病院 院長 渡部洋一さん	締切 12/3	50名	無料	持ち物:筆記用具
6 9	金一月					A·O·Z主催事業はありま	せん				
	火	13:30 ~ 15:00		多目的 ホール	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】	簡単な言葉遊びや計算、曲を当てたり歌ったりと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
		13:30 ~ 15:00	Ä	エント ランス	遊びアオウゼ 〜かくし芸体験〜 【 申込不要 】	簡単にできる皿回しやあやとりマ ジックなど、作って体験し、忘新年 会の余興で披露してみません か?		なし	なし	無料	
11	水	14:00 ~ 15:30	% ≪	大活動 室4	組み合わせ無限大!? モザイクタイルの小物作り♪ 【予約先着順】	モザイクタイルは夏は涼しげに、 冬は温かみを感じさせてくれるカ ラフルなインテリアとして人気で す。色々な形と色の組み合わせで オリジナルフォトフレームを作って みませんか?	goodies 武藤宗光さん	締切 12/2	16名	500円	
		10:00 ~ 11:30	ŕ	多目的 ホール	筋肉いきいき体操で あなたも若返り! 【抽選】結果問い合わせ期間 12/3~12/7	日頃からきちんと筋肉を動かすようにすれば、生活に必要な筋力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 12/1	40名	無料	持ち物:飲み物 タオル、動きやす い服装
12	木	13:30 ~ 15:00		視聴覚 室	ココロと住まいが整う 整理収納のコツ! 【予約先着順】	年末の大掃除にむけて、片付け や整理収納のコツを聞いて、お部 屋も心もすっきりと新年を迎えま しょう!	整理収納アドバイザー ルームスタイリスト 勝瀬留美子さん	締切 12/9	50名	無料	持ち物:筆記用具
		13:30 ~ 15:00		大活動 室4	ふくしま・かたらんしょ 〜五福〜 本格的な台湾茶を飲もう 【 予約先着順 】	台湾の茶器を使って淹れる本格 的な台湾茶を飲んでみません か?美味しく淹れる方法を実践を 通して学んでみましょう。	五福	締切 12/9	20名	500円	
	金	9:30 ~ 12:00	≫	大活動 室4	折り紙で作る季節の花 〜ポインセチア〜 【予約先着順】	ポインセチアは「祝福」「聖夜」「幸運を祈る」などの花言葉があり、クリスマスにぴったりな花です。折り紙で可愛くブーケ風に作りましょう♪		締切 12/11	16名	120円	※必要な方は、 眼鏡などお持ちく ださい。
13		13:00 ~ 15:00	ŕ		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	<i>i</i>		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	

開	催E	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	±	13:30 ~ 15:00	Ä	多目的 ホール	『令和元年を締めくくる 華麗なる着物ショー』 十二単から振袖まで美の鑑賞 【申込不要】	美しく優れた日本の伝統文化である着物。十二単から振袖まで華麗なる美の世界を解説を交えて、ご覧いただきます。	一般財団法人 民族衣裳文化普及協 会 東北委員長 尾形容子さん	なし	なし	無料	
15	日	13:30 ~ 15:30	Þ	多日的ホール	福島ギター合奏団が贈る クリスマスコンサート 【 申込不要 】	クリスマスイブ、パリの空の下、古 関裕而の名曲などを演奏します。 また、みんなで歌って、ちょっと早 いクリスマスを迎えましょう。	福島ギター学院 主宰 佐藤隆さん	なし	なし	無料	
		13:30 ~ 15:00	ŕ	多目的 ホ ー ル	^{おやじ} 男のたまり場 〜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
16	月	13:30 ~ 15:30	" 	調理	主婦が伝えるアイディア料理! 〜お正月料理〜 【抽選】結果問い合わせ期間 12/7〜12/11	お正月の縁起物といわれているれんこんを使った料理を作りましょう。簡単にできるので、おせち料理の一品に加えてみませんか。メニュー:エビれんこん団子、れんこんつくね、チキンロール		締切 12/5	16名	500円	持ち物:エプロン三角巾
17	火	10:00 ~ 11:30	ŕ		フォークダンスを楽しみましょう 【 申込不要 】	フォークダンスと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します。健康づくり、体力づくり、仲間づくりに最適です。	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
.,		14:00 ~ 15:30	Þ	代聴見 安	気軽にクラシック談話室 〜小澤征爾の名曲集!〜 【申込不要】	小澤征爾の指揮で、ボレロ、第9 交響曲「合唱」、G線上のアリアな どの名演奏をお楽しみください。C D鑑賞会です。		なし	なし	無料	
18	7k	10:00 ~ 12:00	% ≪		ミニ獅子舞を作りましょう 【 予約先着順 】	空き箱や画用紙などで簡単にミニ獅子舞を作ります。歯はおはじきで作るので、カチカチきれいな音がします。お孫さん達もきっと喜びますよ!		締切 12/14	15名	100円	
10		18:30 ~ 20:00		小活動 室2	THE 国際理解 in A・O・Z 世界の仲間75億人の暮らし 〜フィジー編〜 【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 フィジー派遣 烏中啓子さん	締切 12/14	40名	無料	持ち物:筆記用具
		10:30 ~ 12:00	% ≪	大活動 室4	お正月にも映える! 鉢植えを使った フラワーアレンジメント 【予約先着順】	来客が増える年末年始に向けて お部屋を華やかに飾るアレンジを 作成します。プリザーブドやドライ フラワーの花材を使い、ピックを交 換することでお正月のみならず オールシーズン楽しめます。		締切 12/15	12名	1000 円	
19	木	14:00 ~ 15:30	⇧		おしりの健康について 【 予約先着順 】	身近な疾患である肛門疾患について、手遅れにならないように病気の種類や予防、手術などをお話しします。	医療法人桜樹会 八子医院 院長 八子直樹さん	締切 12/17	50名	無料	持ち物:筆記用具
		18:30 ~ 20:00		小活期 安2	ジェンダーと多様性 誰もが生きやすいふくしま 【 申込不要 】	ジェンダーって何?多様性を認めるってどういうこと?誰もが生きやすい社会について、一緒に考えてみませんか。	ダイバーシティふくしま 共同代表 福島大学特任准教授 前川直哉さん	なし	なし	無料	持ち物:筆記用具
20	金	11:00 ~ 13:15	Ä		癒しのハンドケア! 【 当日先着順 】	ハンドマッサージで心も身体もリ 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		步山山	みんなが主役! ニュースポーツをやってみよう 【 申込不要 】	マグダーツやカーリンコンなどいろいろなスポーツが楽しめます。健康づくりやストレス解消のために体験してみませんか?		なし	なし	無料	
21	±					A·O·Z主催事業はありま	せん				
22	日	13:00 ~ 15:30	F	多目的 ホール ほか	A·0 ~€	・Zであおう きらきら癒し	よX mas のクリス	20	1 ~	9	
23		10:30 ~ 12:00	Ä		ぬり絵の時間 【申込不要】	はがきに描かれた絵を、色鉛筆で 好きな色合いに塗ってみましょう。		なし	なし	無料	随時受付 最終受付11:45
۷.	77	14:00 ~ 15:30		大活動 室3	110年目のメリィクリスマス 〜太宰治のことば〜 【 申込不要 】	令和元年の今年は太宰治生誕1 10年でもあります。師走のひとと き足をとめて、ご一緒に太宰を読 み返してみませんか。	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

月	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	備善考
24	火	13:00 ~ 15:30	iåi	調理 実習室 ほか	A・O・ZであおうよX'mas2019 A・O・Zカフェ 寄らん処 〜クリスマス拡大版〜 【 申込不要 】	あなたのクリスマスの思い出など を語ってみませんか?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。		なし	なし	100円	※飲み物、お茶 菓子付
24	\	13:30 ~ 15:00	Ш	大活動 室4	初心者向け A・O・Z健康マージャン 〜ゼロから覚えよう〜 【申込不要】	興味はあるけどやったことがない・・・マージャンパイの読み方や並べ方など簡単なルールを覚えてみませんか? ※初心者の方が対象です。		なし	なし	無料	
25	水	13:30 ~ 15:30	\Box	小活動 室2	気軽に楽しくお抹茶を ~忙中閑あり 和風なクリスマスを~ 【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 12/23	20名 各 10名	200円	
20	χ,	18:30 ~ 19:30	ŕ		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
		11:00 ~ 12:00	*	多目的 ホール	出張! あなたのまちの学習センター ~渡利学習センター~ 【申込不要】	各地区にある学習センターの活用 法を紹介します。今回は津軽三味 線の団体が出張!学習センター を身近に感じてみませんか。	津軽三味線わたり	なし	なし	無料	
26	木	13:30 ~ 15:00	≫	交流 広場	折り紙でお年玉袋を作ろう 【 当日先着順 】	柄入りの和紙干代紙を折ってお年 玉袋を作りましょう。一人につきニ つ作ります。		なし	30名	無料	
		13:30 ~ 15:30	‰	大活動 室4	ミニ「門松」をつくろう 【予約先着順】	ミルク缶に土を入れ、本物の松、 竹、梅や藁を使い門松を1本作り ます。自分で作った門松を玄関や お部屋に飾り新年を迎えましょう。		締切 12/24	10名	1500 円	持ち物:エプロン タオル、軍手 汚れても良い服 装
27	仲	10:00 ~ 13:00	41	調理 実習室	年越し十割そばを 打ってみよう! 【抽選】結果問い合わせ期間 12/18~12/22	今年一年の災厄を断ち切る年越 しそばを自分で打ってみましょう。 本格的な十割そばを打つのが初 めての方でも大丈夫!試食分と 持ち帰り分を作ります。	もにわそば処 霧華亭	締切 12/16	12名	1500 円	持ち物:エプロン 三角巾、手拭きタ オル、持ち帰り用 容器
21	4	13:30 ~ 15:30	\Box	大活動 室4	お正月の花を生けましょう 【 予約先着順 】	お正月の花材でお花を生け、新春を迎えましょう。 当日会場に、花器と剣山(お持ち帰りできません)はご用意します。 ①13:30~ ②14:35~		締切 12/25	12名 (各 6名)	1800 円	
28	±	13:30 ~ 15:00		小活動 室 1•2	プログラミングで遊んでみよう 〜ゲーム感覚で学ぼう〜 【申込不要】	来年から小学校必須科目となるプログラミング。難しいと思われますが、ゲーム感覚で楽しく学びましょう。初心者の方、これから学びたい方大歓迎。	代表	なし	なし	無料	持ち物:筆記用具
	29 日 I A·O·Z主催事業はありません										

年末年始もご利用ください ~ 開館のご案内 ~

年末年始【12月29日(日)~2020年1月3日(金)】の6日間、休まず開館します。 開館時間 / 午前10時 ~ 午後9時【12月31日(火)および1月1日(水)は午後7時までです。】 ご利用いただける場所 / 自習室・ライブラリー・視聴覚コーナー・交流広場・飲食スペース・エントランスギャラリ・

※ 主催講座・貸館業務は行いませんので、ご了承ください。

よい お年を!

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