A･O･Z 通信　第114号　令和2年9月20日発行

A･O･Z 通信 10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 通信はホームページからもご覧いただけます。　アオウゼ　検索

講座のお申し込み方法

10月の講座は、9月21日(月・祝)から受付を開始いたします。

受付時間　午前9時～午後7時

☎ 電話でのお申し込み **024-533-2344**

※ FAXによるお申し込みはできません。

来館によるお申し込みは、A･O･Z総合案内窓口 まで

新型コロナウイルスに関する感染予防対策に伴う、アオウゼからのお願い

日頃よりアオウゼをご愛顧いただき、誠にありがとうございます。
みなさまにより安心してアオウゼをご利用いただくため、感染防止策の強化と運営方法の変更などを実施しております。
職員・スタッフは、出社時に検温し、マスクの着用を徹底するなどして対応いたします。
お客様におかれましては、ご自身の健康管理にご留意いただき、少しでも気になる点がございましたら、極力参加をお控えいただきますようお願い申し上げます。なお、政府の発表などにより運営方法を追加・変更させていただく場合がございますので、予めご了承ください。お客様のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

(1)講座参加者の体調確認
◎講座参加時に検温を実施、倦怠感(だるさ)や咳やのどの痛みなどの症状がある方の参加見送り。
講座受付時に、非接触型体温計にて検温。発熱(37.5度以上)がある方は、別の非接触型体温計にて再検温。
再検温後、発熱(37.5度以上)が認められる際は、5分ほど入り口付近にてお休みいただき、非接触型体温計にて再々検温。
再々検温後、発熱(37.5度以上)が認められる際は、ご入場をお断りさせていただきます。
(2)衛生管理の徹底
◎講座参加時の手指消毒の実施　◎館内設置の冷水器の使用禁止　＊必要な際は蓋つきの飲料水をご持参ください。
(3)密閉の回避(換気の強化)
◎換気のため扉を開けて実施　◎サーキュレーターの稼働
(4)密集の回避
◎ソーシャルディスタンス(社会的距離)の確保のため、お一人様に対して一つの机を使用
◎定員を上回った場合は、入場見送り
(5)密接の回避(近距離での会話・発声等の回避)
◎講座中のマスク着用・咳エチケットへのご協力のお願い
◎プログラム内容にマスク着用のお願いを記載している講座は、マスクのご持参がない場合、参加いただけませんのでご了承ください。
※講座に参加されるみなさまの氏名・連絡先を頂戴し、感染が確認された場合は保健所の指導に従い、提出いたします。

10月のイベントは・・・

福島市高校生フェスティバル 2020 in A･O･Z ～僕たちにしかできないこと～

2020年10月17日(土)・18日(日)

福島市をもっと元気に！もっと魅力的な街に！
地元高校の生徒・部活動などが主体となって、
福島市の地域活性化を目指して立ち上がります！
若者の力をぜひ応援してください！

詳しくは最後のページをご覧ください。

☆★☆　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は、原則として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、蓋つきのものを各自ご持参ください。

10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。

～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―2	木―金	A・O・Zの主催事業はありません									
3―4	土―日	9:00～16:00		エントランス	通りすがり上映会 **【申込不要】**	エントランスでDVDのリピート上映をします。3日は①「加茂水族館のくらげたち」②「アニマル・ベイビーズ　動物園で産まれた赤ちゃん」 4日は①「NHKスペシャル　奇跡の湿原　尾瀬」②「世界遺産　姫路城～白鷺の迷宮・400年の物語～」 ①9:00～　②13:00～		なし	なし	無料	
5―12	月―月	A・O・Zの主催事業はありません									
13	火	14:00～15:30		大活動室1・2	観音様巡り ～信達三十三観音～ **【予約先着順】**	中通り北部に所在する観音菩薩を巡拝する民間信仰はいつ、どのように広まったのか？観音様巡りの謎に迫るとともに時代背景を解説します。	歴史研究家 村上博彦さん	締切 10/11	40名	無料	持ち物：筆記用具
14	水	14:00～16:00		大活動室4	秋の野鳥を楽しもう ～巣箱を作ってみよう～ **【予約先着順】**	秋の野鳥について学びましょう。また、春の子育てに間に合うように自分で巣箱を作り、春に子育てのできる環境についても学びます。	福島市小鳥の森 レンジャー 増渕翔太さん	締切 10/7	10名	500円	
		14:30～15:30		視聴覚室	大人の発達障がい **【予約先着順】**	発達障がいの特性、支援の方法、利用できる制度、大人ならではの問題など、実際の事例を交えてお話しします。	福島県発達障がい者支援センター センター長 精神科医師 増子博文さん	締切 10/12	24名	無料	持ち物：筆記用具
15―28	木―水	9:00～21:00		エントランス	市民カメラマンが写した “ふくしまの四季&イベント” 写真展 **【申込不要】**	福島市の豊かな自然・果物王国・祭りなど、そのすばらしさを見ていただける写真の展示をします。	【展示協力】 福島市 政策調整部広報課	なし	なし	無料	
15	木	10:30～12:00		大活動室4	お好きな色で作る オリジナル宝石せっけん **【抽選】結果問い合わせ期間** **10/6～10/10**	自分が好きな宝石のイメージを再現するように、お好みの色でオリジナル宝石せっけんを作りましょう。飾っても使っても優秀です♪	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 10/4	8名	700円	持ち物：筆記用具 エプロン
		13:30～14:30		多目的ホール	ラジオ体操で健康アップ ～第2体操とみんなの体操～ **【当日先着順】**	ラジオ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	30名	無料	持ち物：飲み物 タオル、動きやすい服装
16	金	10:30～12:00		調理実習室	栄養満点！バランス弁当 **【抽選】結果問い合わせ期間** **10/7～10/11**	お持ち帰り用のパック容器におかずを詰めて、栄養バランスの取れたお弁当を作ります。	JAふくしま未来	締切 10/5	8名	600円	持ち物：筆記用具 エプロン、三角巾
		13:30～15:00		多目的ホール	初心者対象 ゆるゆるピンポンを 楽しみましょう **【予約先着順】**	ラケットにボールをあてること、相手の台にボールを入れることを目標に、初心者同士、気がねなく卓球を楽しみましょう。 ※1人10分交代制 ※マスク着用をお願いします。		締切 10/14	20名	無料	持ち物：飲み物 タオル、動きやすい服装
17―18	土―日	13:00～17:00		福島市高校生フェスティバル2020 in A・O・Z ～僕たちにしかできないこと～							
19	月	13:30～15:00		多目的ホール	A・O・Zしゃべり場　寄らん処 ～あなたが大事に しているものは？～ **【当日先着順】**	久しぶりにみんなで集まって、お互いの情報交換をしませんか。和やかにおしゃべりしましょう。 ※マスク着用をお願いします。		なし	30名	無料	持ち物：飲み物

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
19	月	14:00～15:30		視聴覚室	《福島市シルバー人材センターとのコラボ企画》シニアから始める生きがいづくり【予約先着順】	アオウゼは趣味・生涯学習面で、シルバー人材センターは勤労面でシニアの活力づくりに寄与しています。やりがいを見つけて、充実した生活を送りましょう。前アオウゼ館長が語るとっておき講座です。	公益社団法人 福島市シルバー人材センター 常務理事兼事務局長 千葉修さん	締切 10/17	24名	無料	持ち物：筆記用具
20 ｜ 21	火 ｜ 水	A・O・Zの主催事業はありません									
22	木	10:00～11:30		多目的ホール	やさしい体力アップ体操を楽しみましょう【抽選】結果問い合わせ期間10/13～10/17	ストレッチや有酸素運動などを行い、気分転換を図りましょう。併せて、体力の維持向上につなげましょう！	日本健康体操連盟 健康体操指導士 渡邉さつきさん	締切 10/11	30名	無料	持ち物：飲み物 タオル、ヨガマットに敷くバスタオル、動きやすい服装
		14:00～15:30		小活動室1	点字を学ぼう！～視覚障がい者の文字「点字」点訳体験～【予約先着順】	基本的な点字の読み・書きなど実際に点字を打ってみましょう！また、点字の歴史や視覚障がい者についてをお話しします。	点字指導員 野地美行さん	締切 10/20	13名	無料	持ち物：筆記用具
23	金	13:30～15:00		視聴覚室	高齢者に多い皮膚疾患について【予約先着順】	これからの季節に多い「かゆみ」、「しっしん」、「かさつき」を伴う皮膚疾患の治療法と予防法をお話しします。	医療法人 きっかわ皮膚科 理事長 吉川康之さん	締切 10/20	24名	無料	持ち物：筆記用具
		18:00～19:30		多目的ホール	はじめてのてつがくカフェ in A・O・Z【予約先着順】	自由に思考と対話をする場、てつがくカフェ。考えることが好きなあなた、ちょっと立ち寄っていきませんか？ ※マスク着用をお願いします。 ※てつがくカフェ@ふくしま未参加の方が対象です。	福島大学 人間発達文化学類 教授 小野原雅夫さん	締切 10/21	15名	無料	持ち物：飲み物
24	土	A・O・Zの主催事業はありません									
25	日	10:00～16:00		大活動室4	《福島県立美術館コラボ企画》ガラスフュージングを楽しもう～オリジナル小皿づくり～【抽選】結果問い合わせ期間10/1～10/3	ガラス板の中から好きな色を選んでカットし、自由に並べて10cm角程度の小皿をつくりましょう。作品は講師が焼成後お渡しします。（約2、3週間後） ①10:00～12:00四角型 ②14:00～16:00多角型	ガラス作家 近岡令さん	締切 9/29	20名 （各10名）	1800円	持ち物：汚れてもいい服装またはエプロン、スニーカーなど動きやすく足が覆われている靴
26	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】【当日先着順】	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 健康運動指導士 伊藤朋子さん	なし	30名	無料	持ち物：飲み物 タオル、動きやすい服装
27	火	10:30～12:00		和室	ゴムバンドでインナーマッスルをトレーニング！【抽選】結果問い合わせ期間10/19～10/23	腰痛やひざ痛、肩こりなどはからだの歪みから起こっていることもあります。インナーマッスルを鍛えて正しい姿勢や骨格を支えるための筋肉をつけましょう。	カイロプラクティック エステスタジオ トラウム 代表 佐藤和さん	締切 10/17	10名	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	お抹茶を楽しみ心のゆとりを！【予約先着順】	茶道のお作法を学びながら、季節のお菓子とお抹茶をいただき、ひととき心のゆとりを感じてみませんか。 ①13:30～　②14:45～ ※マスク着用をお願いします。	茶道裏千家 渡邊宗美さん	締切 10/24	14名 （各7名）	300円	
28	水	13:30～15:20		大活動室4	ミニ生け花を通して優雅なひとときを【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 10/26	12名 （各6名）	600円	参加費は花代のみ。グラスやカップはお貸しします。
		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～アルゼンチン編～【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JICA日系社会 シニア海外ボランティア アルゼンチン派遣 髙山尚之さん	締切 10/25	28名	無料	持ち物：筆記用具
29	木	13:30～15:00		小活動室1	囲碁を一から学んで遊んでみよう！【当日先着順】	歴史が古く、多くの方にたしなまれる囲碁で遊びましょう！講師に一から説明をしていただき遊び方を学びます。 ※マスク着用をお願いします。	日本棋院福島県支部 宮腰典明さん	なし	10名	無料	

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
29	木	13:30～15:00		視聴覚室	女性職人に聞く！『矢野目だるま』の歴史と魅力【予約先着順】	福島市内の地名を冠した多くのだるまも、現存は2軒。江戸時代から続く「矢野目だるま」の歴史や特徴などについてお聞きします。	矢野目だるま職人 渡辺浩子さん	締切 10/26	24名	無料	持ち物：筆記用具
30	金	13:30～15:00		視聴覚室	やさしいお金の話 ～今をかしこく生きるコツ～【予約先着順】	家計に、もう少しゆとりが欲しい！家計改善のプロが基本からやさしく解説します。「今をかしこく生きるコツ」をつかみましょう！	NPO法人くらそうねット 理事長 宮崎秀剛さん	締切 10/27	24名	無料	持ち物：筆記用具
		13:30～16:00		調理実習室	《ハロウィンスペシャルW講座》スウィーツ作りからラッピングまで！【抽選】結果問い合わせ期間 10/21～10/25	ハロウィンにぴったりのかぼちゃプリンを作ります。プレゼントやお土産用にちょっぴり凝ったラッピングにも挑戦しましょう！大活動室4への移動があります。		締切 10/19	8名	400円	持ち物：筆記用具 エプロン、三角巾

会場＆オンライン 同時ライブ配信決行！

福島市高校生2020 フェスティバル in A·O·Z

F-city Creators Festival

10/17(土) 13:00～17:00
/18(日) 入場無料!

会場：福島市アクティブシニアセンター・アオウゼ

高校生がいちから創り出し、高校生のちからで福島市を活性化！市内の高校生の有志団体も多数参加！！

僕たちにしかできないこと

参加団体

- ☆ 福島高校 チアリーディング部
- ☆ 福島橘高校 ダンス部 PIZZAZZ
- ☆ 福島橘高校 合唱部
- ☆ 福島東高校 ダンス部 FED
- ☆ 福島東高校 合唱部
- ☆ 福島南高校 ダンス部 BEEANT
- ☆ 桜の聖母学院高校 音楽部
- ☆ 桜の聖母学院高校 ダンス同好会 GLITTERSS
- ☆ MORE（バンド）
- ☆ abnormal(バンド)
- ☆ 門限52時（バンド）
- ☆ BLUE flamingo（バンド）
- ☆ 初音（ひき語り）
- ☆ クレセント（ダンス）
- ☆ わなびい（ダンス）

※新型コロナウイルス感染症の動向に伴い、参加団体が変更になる事がございます。

主催：福島市を作る高校生ネットワーク　福島市高校生フェスティバル実行委員会
共催：福島市アクティブシニアセンター・アオウゼ
協力：国公立大学法人福島大学
　　福島県教育委員会補助事業「チャレンジ！子どもがふみだす体験活動応援採択事

最新情報はこちらから!!

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