

1月のプログラム

開館時間／午前9時～午後9時(申し込み受付は午後7時まで)

※当日申し込み受付は、開始時刻の15分前から会場前で行います。

※今後の新型コロナウイルスの感染動向、および政府の発表などにより運営方法を追加・変更する場合がございますので、予めご了承ください。 更新:令和3年1月4日

開催日時	場所	講座名	内容	講師	事前申込	定員	参加費	備考	
1 11 金 一 月 (祝)	新型コロナウイルスの感染対策における市の指導に伴い、この期間のA・O・Zの主催事業を一律中止いたしました。								
12 3 / 23 火 一 火	9:00 ~ 21:00	調理実習室前	「アオウゼ開館10周年記念」 「福島再発見」 ～これだけは知っておきたい 福島の歴史～ 【申込不要】	福島町の誕生、さらに福島市の誕生から 県都として躍進してきた太平洋戦争前ま での歩みより、いくつかのテーマを選び、 分かりやすく紹介します。	【展示協力】 柴田俊彰さん	なし	なし	無料	第1弾 1/12～1/31 ※最終日は 12:00まで 第2弾 2/1～3/23 展示:エントラ ンス
12 火	13:30 ~ 14:30	多目的 ホール	ラジオ体操で健康アップ ～第1体操とみんなの体操～ 【当日先着順】	ラジオ体操、みんなの体操の正しい動き を確認し、健康アップにつなげましょう。	中止	なし	30名	無料	持ち物:飲み物 タオル、動きや すい服装
13 2 / 28 水 一 日	9:00 ~ 21:00	エント ランス	おかげさまで10周年! ～これからも A・O・Z(アオウゼ)をよろしく♪～ 【申込不要】	A・O・Z(アオウゼ)は、開館して10周年! AからZすべての人が集まれる施設 です。これまでに5300件を超える多くの 講座を実施してきました。今回はその中 から、アオウゼサポーターが企画した講 座やアオウゼの施設を紹介する展示を		なし	なし	無料	
13 水	10:00 ~ 11:30	多目的 ホール	初心者にやさしい 「タイ式ヨガ「ルーシーダットン」」 【抽選】結果問い合わせ期間 1/4～1/8	自らの体調を整えるために行ってきたタイ 古来の健康法「ルーシーダットン」の 正しいやり方を、初心者にもおすすめ します。	日本ルーシーダットン普及 連盟 公認インストラクター 高畑有美恵さん	締切 1/2	25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	視聴覚 室	快眠講座 ～いつまでも健康で 若々しくいるために～ 【予約先着順】	質の良い睡眠は、健康と若さを保つ秘訣 です。睡眠の正しい知識と習慣を身につ け、眠り上手を目指しましょう。	(株)Sleep One 睡眠改善インストラクター 大槻美恵子さん	締切 1/11	24名	無料	持ち物:筆記用 具
14 木	11:00 ~ 12:00	大活動 室4	マスク用アロマスプレーをつくろう 【予約先着順】	今や欠かせないアイテムとなっているマ スクに、アロマスプレーを作ります。	アロマセラピスト 嶋田きみ子さん	締切 1/9	8名	800円	持ち物:筆記用 具、汚れても良 い服装
	13:30 ~ 15:00	多目的 ホール	A・O・Zしゃべり場 寄らん処 ～今年はどうな年に したいですか?～ 【当日先着順】	井戸端や縁 してみませんか	中止	なし	30名	無料	持ち物:飲み物
15 金	10:30 ~ 12:00	視聴覚 室	天然素材でオリジナル アロマクリームを作ろう! 【予約先着順】	天然素材で自分のためのオリジナルア ロマクリームを作ってみましょう!肌老化を 防ぐケアやお肌の基礎知識についてお 話します。	aroma-nature 代表 長澤恵さん	締切 1/13	8名	1000円	※必要な方は、 眼鏡などお持ち ください。
	13:30 ~ 14:30	多目的 ホール	初心者向け! A・O・Zピンポン ～ゼロから覚えよう～ 【予約先着順】	これから卓球を始めたい方、試合の観 戦を楽しみたい方、ピンポンの楽し みやマナーについて見えてみませんか。	中止	締切 1/13	20名	無料	持ち物:飲み物 タオル、動きや すい服装
16 土	13:30 ~ 15:00	小活動 室2	初心者対象 はじめての「ナンプレ」 【予約先着順】	9×9のマスの中に1から9までの数字を 重複しないように配置し、数字が 人気の数字を揃えていくのが簡単 に解けるコツを一緒に考えましょう。	中止	締切 1/14	12名	無料	持ち物:鉛筆 消しゴム
17 日	13:30 ~ 15:00	多目的 ホール	フォークデュオ「ヒヤシンス」ミニライブ 【予約先着順】	トワエモアなどのフォークソングを中心と した曲のミニライブ、爽やかな歌声 が聞けます。	フォークデュオ 風信子(ヒヤシンス)	締切 1/14	40名	無料	
18 月	10:00 ~ 12:00	大活動 室4	マグネット缶ケース入り 折り紙バラのインテリア 【抽選】結果問い合わせ期間 1/9～1/13	色上質紙で花を作り、蓋が透明のマグ ネット缶ケースにフェイクパールと一緒 に入れます。磁石でくっつく可愛いインテ リアです。		締切 1/7	8名	200円	※必要な方は、 眼鏡などお持ち ください。
	13:30 ~ 15:00	多目的 ホール	男のたまり場 ～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気に満ちた人生を送 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 藤田健さん	なし	25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
19 火	10:30 ~ 11:30	多目的 ホール	簡単シェイプヨガで美BODYを 【抽選】結果問い合わせ期間 1/10～1/14	硬く歪んでいるからだをヨガでほぐし、柔 らかくしなやかな身体を目指します。体幹 を引き締めるポーズが中心のヨガで、バ ランスの良い10歳若く見えるプロポー ーションを目指します。	ヨガ&フィットネス アップビート代表 フィットネスインストラクター 長山のりこさん	締切 1/8	20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
	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新春に ふさわしい花材を心のままにアレンジし ましょう。そのまま持ち帰れて、すぐに飾 ることができます。 ①13:30～ ②14:45～		締切 1/17	16名 各 8名	450円	

=== 福島市アクティブシニアセンター・アオウゼ ===

福島市曾根田町1-18 MAXふくしま4階 TEL 024-533-2344 FAX 024-533-2347

1月のプログラム

開館時間／午前9時～午後9時(申し込み受付は午後7時まで)

※当日申し込み受付は、開始時刻の15分前から会場前で行います。

開催日時	場所	講座名	内容	講師	事前申込	定員	参加費	備考
20 水	14:00 大活動室4 16:00	冬の野鳥を楽しもう ～水辺の野鳥 【予約先着順】	厳しい冬に渡ってくる、ハクチョウやカモ類を観察して楽しく学びたい。野鳥の缶バッジも作ります。	福島市小鳥の森 レインズ 細井俊宏さん	締切 1/17	12名	100円	参加費は缶バッジ代
21 木	A・O・Zの主催事業はありません							
22 金	13:30 多目的ホール 15:00	楽笑クイズにチャレンジ! 【予約先着順】	グループに分かれてチーム対抗で行うクイズレクリエーション。懐かしいものも取り入れましょう。		締切 1/20	15名	無料	
23 土	13:30 多目的ホール 15:00	『海外発』中学生からのリーダーシッププログラム ～福高生の挑戦～ 【予約先着順】	留学後の福高生が授業の一環としてアメリカの最先端プログラムを体験し、どなたでも学ぶべし。	福島県立福島高等学校 FLY	締切 1/20	32名	無料	持ち物:筆記用具 ※大人の方も参加できます。
	18:00 多目的ホール 20:00	A・O・Z寄席 ～新春落語会～ 【予約先着順】	県内外の社会人による落語を楽しみましょう。	ほでなす会	締切 1/20	50名	無料	
24 日	13:30 大活動室4 15:00	シュガークラフトでバレンタイン気分! 【予約先着順】	シュガーペースト(粘土のような実際のお砂糖)を使ってハレンタイン気分を味わいましょう。	シュクレドフルール 勝田京子さん	締切 1/18	8名	1000円	持ち物:エプロン ハンドタオル
25 月	A・O・Zの主催事業はありません							
26 火	18:30 多目的ホール 19:30	夜ラジ体操で疲労回復! 【当日先着順】	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	20名	無料	持ち物:飲み物 タオル、動きやすい服装
27 水	10:00 小活動室2 12:00	シニアのためのIT講座 ～Zoomを使ってみよう～ 【抽選】結果問い合わせ期間 1/18～1/22	最近よく聞くZoom(ズーム)を使った会議や飲み会、Zoomって何? インターネットへの接続からZoomミーティングの参加方法までを学びます。	ソフトバンクグループリーダー 佐藤航太さん	締切 1/16	10名	無料	持ち物:筆記用具、パソコン、またはタブレット、またはスマートフォン
28 木	10:00 多目的ホール 11:30	健康イス体操 【抽選】結果問い合わせ期間 1/19～1/23	イスを使って行うエクササイズです。楽しくわかりやすい内容で行います。	介護予防運動指導員 菅野昌子さん	締切 1/17	25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 多目的ホール 15:30	骨粗鬆症 80歳でもYAM80 【予約先着順】	「骨々YAM80運動」を知っていますか。骨粗鬆症を予防・改善するための食事療法、薬を学びます。	大原総合病院 理事長兼本院院長 佐藤勝彦さん	締切 1/26	50名	無料	持ち物:筆記用具、飲み物、タオル、動きやすい服装
29 31 日	A・O・Zの主催事業はありません							



この動画チャンネルは
福島のご紹介と
生涯学習を楽しむ
お届けします!



福島にゆかりのある一人ひとりの想いをあたたかく共有し、バトンをつないでいくコーナー



普段、アオウゼが実施している多種多様な講座を展開していくコーナー

