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／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／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、よ[illegible]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
13／2／28	水／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[illegible]身体の歪みや凝り[illegible]人にもおすすめです。	日本ルーシーダットン普及連盟 公認インストラクター 髙畑有美恵さん	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[illegible]るスプレーを作り[illegible]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 ～今年はどんな年に したいですか？～ **【当日先着順】**	井戸端や縁[illegible]べりしてみません[illegible]		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[illegible]ルやマナーについて覚えてみませんか。		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[illegible]どで、人気の数字[illegible]単に解けるコツを一緒に考えましょう。		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“風信子（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[illegible]ぞ、爽やかな歌声[illegible]せんか。	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（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 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 ＝＝＝
福島市曽根田町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	14:00～16:00	大活動室4	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で[redacted]を通して楽しく学び[redacted]野鳥の缶バッチも作ります。	福島市小鳥の森 レンジャー 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	13:30～15:00	多目的ホール	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[redacted]のから懐かしいも[redacted]しみましょう。		締切 1/20	15名	無料	
23	土	13:30～15:00	多目的ホール	『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[redacted]ジ！どなたでも楽[redacted]プを学べます。	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。
		18:00～20:00	多目的ホール	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	13:30～15:00	大活動室4	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[redacted]す。バレンタイン[redacted]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	18:30～19:30	多目的ホール	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	10:00～12:00	小活動室2	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[redacted]ーネットへの[redacted]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 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	10:00～11:30	多目的ホール	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 管野昌子さん	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
		14:00～15:30	多目的ホール	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[redacted]す食事療法、薬[redacted]を学びます。	大原綜合病院 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	金―日	A・O・Zの主催事業はありません								

中止

YouTube どこでもA・O・Zチャンネル

この動画チャンネルは
福島のご紹介と
生涯学習を楽しく
お届けします！

ふくびとバトン

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

アオウゼ広場

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

＝＝＝ 福島市アクティブシニアセンター・アオウゼ ＝＝＝
福島市曽根田町1-18　MAXふくしま4階　TEL　024-533-2344　FAX　024-533-2347