A･O･Z 通信　第118号　令和3年1月20日発行

A･O･Z 通信　2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

2月の講座は、1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・発声などの回避、大声を出さないことの担保)
☆講座参加時にマスク等を着用していない場合は、参加をご遠慮いただきます。
※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。

講座参加時のマスクについて

講座参加者に限り、クリアマスクを実費相当分でお渡しすることが可能になります。
詳しくは講座受付時に職員までお問い合わせください。

サックスアンサンブルコンサート

4種類のサックスが織りなす美しいハーモニーをお楽しみください。

入場無料

2021年2月28日(日)

14:00～15:30(13:30～ 整理券配布)

多目的ホール　定員80名(当日先着順)
出演:サックスクラブ福島

※状況により内容を変更する場合がございます。詳しくはチラシをご覧ください。

☆★☆　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、参加資格を失います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。

2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
1/13―2/28	水―日	9:00～21:00		エントランスほか	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行います。		なし	なし	無料	1/25～2/28 展示場所 エントランス脇壁
2/1―3/23	月―火	9:00～21:00		エントランス	≪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～第2弾 **【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	※最終日は12:00まで
1―2	月―火	A・O・Zの主催事業はありません									
3	水	13:30～15:00		視聴覚室	楽しく学ぼう！！「郷土史の学び方入門編」 **【予約先着順】**	自分の経験を通して郷土史の学び方や楽しみ方をお伝えします。趣味や生涯学習の第一歩として、郷土の歴史を楽しんでみませんか。		締切2/1	24名	無料	持ち物：筆記用具
4	木	A・O・Zの主催事業はありません									
5	金	13:00～15:30		大活動室4	和紙で折ろう ひな人形 **【予約先着順】**	和紙を使ってひな人形を折り、お内裏さま(男雛、女雛)をつくります。手作りのひな人形と共に令和3年のひな祭りを迎えましょう。①13:00～ ②14:30～		締切2/3	16名(各8名)	150円	
6	土	14:00～15:30		視聴覚室	ミステリーがおもしろい **【予約先着順】**	福島市在住のミステリー作家が、作品紹介や創作するうえでのエピソードなどをお話しします。	ミステリー作家 愛川晶さん	締切2/4	24名	無料	持ち物：筆記用具
7	日	13:30～15:00		多目的ホール	THE 国際理解 in A・O・Z 世界の仲間75億人の暮らし～東ティモール編～ **【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 東ティモール派遣 平出将孝さん	締切2/4	40名	無料	持ち物：筆記用具
8	月	10:30～12:00		大活動室1～3	澁澤栄一の生涯―『論語』と算盤― **【予約先着順】**	大河ドラマで話題の澁澤栄一について、その生涯を『論語』にからめてお話しします。	福島大学 人間発達文化学類 教授 澁澤尚さん	締切2/5	40名	無料	持ち物：筆記用具
9	火	11:00～12:00		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…卓球の基本的なルールやマナーについて覚えてみませんか。		締切2/7	10名	無料	持ち物：飲み物 タオル、動きやすい服装
10	水	A・O・Zの主催事業はありません									
11	木・祝	14:00～15:00		大活動室4	A4紙で折るシャツ型小物入れ **【予約先着順】**	A4色上質紙を折って、ワイシャツ型のかわいい小物入れを作りましょう！キャンディやクッキーが入りますよ。		締切2/9	8名	無料	
12	金	10:00～12:00		大活動室4	和紙で作る季節の花～水仙～ **【抽選】結果問い合わせ期間 2/3～2/7**	春の訪れを告げる花として知られる水仙を和紙で作りましょう。		締切2/1	8名	無料	※必要な方は、眼鏡などお持ちください。

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
12	金	13:30 ～ 15:00	📖	大活動室1	手と手で語ろう みんなの手話 **【予約先着順】**	手話は、手や指の動き、顔の表情などを使って表現する言語です。簡単な手話を知って、誰もが住みやすい福島にしましょう！	福島市 健康福祉部 障がい福祉課 間舩博さん	締切 2/9	24名	無料	持ち物：筆記用具
13	土	10:30 ～ 15:00	✂	大活動室4	《福島県立美術館との コラボ企画》 ～グリザイユ技法で花を描く～ **【抽選】結果問い合わせ期間** **2/3～2/5**	アクリル絵の具でモノクロ写真のように花を描きます。乾燥したら透明度のある油絵の具で固有色を薄く重ねて仕上げます。古典技法を体験して表現の幅を広げましょう。	福島県立美術館 主任学芸員 大北孝さん	締切 2/1	10名	1000 円	持ち物：汚れてもいい服装 ※使い慣れた道具をお持ちの方はご持参ください。 ※中学生以上
14	日	A・O・Zの主催事業はありません									
2/15―3/26	月―金	9:00 ～ 21:00		調理実習室 脇通路	鉄道情景写真展 **【申込不要】**	煙を吐いて力強く走るSLや風光明媚な福島県内を走るリゾート列車、震災後全線開通した常磐線などの写真を展示します。	【展示協力】 渡部良寛さん	なし	なし	無料	
15	月	10:00 ～ 11:30		多目的ホール	元気アップ体操 ～自宅でできる体づくり～ **【抽選】結果問い合わせ期間** **2/6～2/10**	いつまでも元気でいるために、自宅でできる簡単な運動で、体の動きを改善しましょう！	ふくしまスポーツプロモーション 健康運動実践指導者 本田美樹さん	締切 2/4	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 ～ 15:00		和室	骨盤体操で仲春を もっと軽快に！ ～ピルビスワーク～ **【抽選】結果問い合わせ期間** **2/6～2/10**	運動で骨盤周りの筋肉を中心にほぐしながら、もっと元気に歩ける体力作りをしませんか？お出掛けがもっと楽しくなりますよ！	1級ピルビスワークインストラクター 黒澤ひとみさん	締切 2/4	15名	無料	持ち物：飲み物 タオル、動きやすい服装
16	火	10:30 ～ 11:30		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
17	水	13:30 ～ 15:30	📖	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～　②14:45～		締切 2/15	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	木	10:00 ～ 11:30		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** **2/9～2/13**	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 2/7	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	「長生き」して何が悪い！ **【予約先着順】**	延命治療を理解していたつもり、決めていたつもり…でもバタバタするものです。多くの最期を看てきた医師が延命治療についてお話しします。	しいの木おうちクリニック 院長 佐藤志以樹さん	締切 2/16	24名	無料	持ち物：筆記用具
19	金	14:00 ～ 15:30	📖	視聴覚室	日中韓における 漢字文化の共通点と相違点 **【予約先着順】**	中国と韓国と日本では、同じ漢字を使っていても意味や使い方が違うものもあります。普段何気なく使っている漢字の秘密に迫ります。	福島大学 行政政策学類 准教授 金敬雄さん	締切 2/17	24名	無料	持ち物：筆記用具
20	土	10:30 ～ 11:30	👥	視聴覚室	癒しのハンドケア ～自分のための ハンドマッサージ～ **【予約先着順】**	コロナで家にいることが多くなったあなた。気分をリフレッシュ！自分のために…自分でできるハンドケアを試してみませんか？		締切 2/18	20名	無料	持ち物：飲み物 ハンドクリーム フェイスタオル2枚
21	日	A・O・Zの主催事業はありません									
22	月	10:00 ～ 11:30		多目的ホール	いきいきハツラツ健康づくり ～リズム体操～ **【抽選】結果問い合わせ期間** **2/13～2/17**	音楽に合わせてゆっくり身体を動かす気持ち良い体操を行います。運動不足の解消や体力維持に役立てましょう！	健康運動指導士 渡辺ヒロ子さん	締切 2/11	25名	無料	持ち物：飲み物 手ぬぐいまたは大きいハンカチ 動きやすい服装

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
23	火・祝	14:00～15:30		多目的ホール	「不動の人気を誇る名物バス　ガイドさんと行く春・夏の旅」～抱腹絶倒・八巻さん登場～ **【予約先着順】**	大人気の名物バスガイド・八巻さん登場。これを聞かなければ春ははじまらない。県内外の名所をご紹介します。笑えます！！	福島交通株式会社 福島支社　ガイド 八巻ひろえさん	締切 2/20	50名	無料	持ち物：筆記用具
24	水	10:00～11:30		多目的ホール	ベリー健康体操 ～ベリーダンスの　メロディにのせて～ **【抽選】結果問い合わせ期間 2/15～2/19**	簡単な体操に、ベリーダンス特有の動きを加えて、日常にも役立つ健康的な姿勢や動作を無理なく体験して汗をかきましょう。	ベリーダンス シャムスバハル 主宰 Chicoさん	締切 2/13	20名	無料	持ち物：飲み物 タオル、動きやすい服装
25	木	10:30～11:45		和室	ヨガ呼吸法を体験 **【抽選】結果問い合わせ期間 2/16～2/20**	ヨガのポーズやマッサージを行って体をほぐし、ヨガの呼吸法を体験します。呼吸に意識を向けて心が落ち着く時間をお過ごしください。	yogatoco 主宰 深谷恵さん	締切 2/14	8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
26	金	13:30～15:00		多目的ホール	A・O・Zしゃべり場　寄らん処 ～寒さ対策どうしてますか？～ **【当日先着順】**	井戸端や縁側のように気軽に集まって、気楽におしゃべりしてみませんか。 ※途中入退場可		なし	30名	無料	持ち物：飲み物
27	土	A・O・Zの主催事業はありません									
28	日	14:00～15:30		多目的ホール	**サックスアンサンブルコンサート（13：30～ 整理券配布）**						

展　示　情　報

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♪～

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行います。

展示場所：エントランスほか
展示期間：2021年1月13日（水）～2月28日（日）

《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～

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ています。

展示場所：エントランス
展示期間：2021年2月1日（月）～3月23日（火）
※最終日は12：00まで

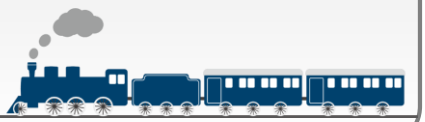
展示協力：柴田俊彰さん

鉄道情景写真展

煙を吐いて力強く走るSLや風光明媚な福島県内を走るリゾート列車、震災後全線開通した常磐線などの写真を展示します。

展示場所：調理実習室脇通路
展示期間：2021年2月15日（月）～3月26日（金）

展示協力：渡部良寛さん



どこでも A・O・Z チャンネル

SNS 情報　最新情報やお知らせをチェック！
Twitter　@AozFukushima
YouTube　福島市どこでもアオウゼチャンネル

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