

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

4月の講座は、3月21日(日)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

## 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 ◎各部屋の換気スイッチを作動

#### (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。



# 新ギャラリーの愛称大募集!

2020年11月20日のA・O・Z開館10周年と共に誕生したギャラリーの愛称を募集中です!

(現・調理実習室協通路)

みなさまに発見と知的好奇心を持っていただける展示ギャラリーにしたいと考え、

みなさまにご協力をいただき、ステキな愛称をつけていただきたいと思います。



募集期間：2021年3月1日(月)～4月25日(日)

応募方法：館内にて応募用紙に愛称候補名を明記の上、応募箱へお入れください。

発表：5月中となります。

選考方法：福島市／指定管理者／福島市アクティブシニアセンター・アオウゼコア会議アドバイザーにて選定します。

※決定した愛称につきましては、今後、A・O・Z通信、チラシ等で使用いたします。

### ☆☆☆ 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があります。
- ※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、ご注意ください。
- ※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。


# 4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いたします。

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
  暮らし
  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
3 / 25   4 / 8	木 ー 木	9:00 ～ 21:00		エントランス	描いて贈って笑顔をあなたに 【申込不要】	言葉は魔術、書いてある言葉で元気をあたえ、描かれた絵を見て笑顔になれる絵手紙を展示します。	【展示協力】 三河台絵手紙クラブ 飯坂絵手紙クラブ	なし	なし	無料	
4 / 1   5 / 3	木 ー 月	9:00 ～ 21:00		交流広場	しのぶの里フォトコンテスト 記念作品展 【申込不要】	昨年に20周年を迎えたコンテストの大賞・グランプリ作品を展示します。しのぶの里の魅力に出会えます。	【展示協力】 (公財)福島市振興公社 福島市写真美術館	なし	なし	無料	
2	金	14:00 ～ 15:30		視聴覚室	福島交通電車・国鉄川俣線と今日の車社会 【予約先着順】	昭和の時代、福島に存在し、古閑裕而も利用していた旧鉄道についてお話しします。	歴史研究家 尾形正承さん	締切 3/28	24名	無料	持ち物:筆記用具
3	土	13:30 ～ 15:00		視聴覚室	在宅医療について ～人生の最後まで私らしく～ 【抽選】結果問い合わせ期間 3/26～3/30	ご自宅での療養や看取りに長年関わってきた訪問看護師の方から在宅医療のお話を聞き、自分らしい「生き方」「逝き方」を学び今から心掛けてみませんか。	福島市訪問看護ステーション連絡協議会 会長 渡部典美さん	締切 3/24	24名	無料	持ち物:筆記用具
4	日	A・O・Zの主催事業はありません									
5	月	10:00 ～ 11:30		多目的ホール	リンパマッサージ&ストレッチで新陳代謝アップ 【抽選】結果問い合わせ期間 3/27～3/31	身体のだるさや不調は、リンパの流れの悪化や免疫力低下のサインです。リンパマッサージで、体の不調を改善しましょう。	背骨コンディショニングパーソナルトレーナー 金子道子さん	締切 3/25	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
6	火	10:30 ～ 12:00		多目的ホール	ぎざ座・体操 【抽選】結果問い合わせ期間 3/29～4/2	イスに座ってストレッチや有酸素運動などを行います。生活動作がスムーズになる動きやすい体を作りましょう。ひざや腰に不安がある方でも気軽に参加できます。	健康運動指導士 佐藤雪絵さん	締切 3/27	15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 ～ 14:30		視聴覚室	ふくしまの昔話 ～今につながる知恵袋～ 【予約先着順】	日頃、耳にすることの少なくなりつつある地元の言葉、私たちの街「福島」の方言で、地元につながる民話やわらべ歌を楽しんでみませんか。	福島民話の会 会員 佐藤芳子さん	締切 4/4	24名	無料	
7	水	A・O・Zの主催事業はありません									
8	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 3/29～4/2	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 渡邊さつきさん	締切 3/27	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
9	金	14:00 ～ 15:30		多目的ホール	金子みすゞ・詩と音楽の旅 ～美しいクラシック名曲と共に～ 【予約先着順】	「星とたんぽぽ」「私と小鳥と鈴と」など金子みすゞの詩を、「愛のあいさつ」「カノン」など美しいクラシックの名曲と共にCDで鑑賞します。	音楽愛好家 長谷川和好さん	締切 4/6	40名	無料	
10	土	13:30 ～ 15:00		多目的ホール	民謡に合わせて踊りませんか 【予約先着順】	コロナ禍の中で体を動かすことが少なくなっています。フレイル予防とストレス発散に、皆さんの知っている「金津磐梯山」「まりと殿さま」を輪になって踊りませんか。	日本フォークダンス連盟 福島支部日本民謡部 公認指導者 菅野京子さん	締切 4/8	30名	無料	持ち物:飲み物 タオル、動きやすい服装
11	日	13:30 ～ 15:00		大活動室4	ミニ紙袋を作ってみよう 【抽選】結果問い合わせ期間 4/2～4/6	折り紙で5センチほどの小さな紙袋を作ってみましょう。そのまま飾ってもかわいいですし、ドール用にもぴったりです。		締切 3/31	8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
12	月	13:30 ～ 15:00		視聴覚 室	A・O・Zしゃべり場 寄らん処 ～福島の昔語りをしよう～ 【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。		なし	24名	無料	
13	火	10:30 ～ 12:00		大活動 室4	春色ドライフラワー アレンジメント ～メッセージを添えて～ 【予約先着順】	この春、新生活を始めた身近な人 へのプレゼントに、メッセージを添 えたドライフラワーアレンジメント はいかがですか？もちろんご自宅 用にもオススメです。	anemos フラワーデザイナー 長澤友美子さん	締切 4/7	8名	1200 円	
		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～ 【抽選】結果問い合わせ期間 4/4～4/8	これから卓球を始めた方、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 4/2	10名	無料	持ち物:飲み物 タオル、動きやす い服装
14	水	11:00 ～ 12:00		交流 広場	ぬり絵の時間 【当日先着順】	A4サイズの紙に色鉛筆で好きな 色に塗りましょう。		なし	10名	無料	
		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 4/12	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。
15	木	14:00 ～ 15:30		大活動 室1～3	決定！本屋大賞と読書の魅力 【予約先着順】	本屋さんが選ぶ今年の本屋大賞 と今話題の本のお話をします。	西沢書店北店 店長 松本照実さん	締切 4/13	40名	無料	持ち物:筆記用具
16	金	10:30 ～ 12:00		多目的 ホール	声を出して脳内活性！！ 【予約先着順】	皆と一緒に、新聞や絵本の文章 を声に出して読んでみませんか？ 声を出すことにより、脳の活性化 が図られます。自分の声を楽しん でください。		締切 4/14	10名	無料	持ち物:筆記用具 飲み物
		14:00 ～ 15:30		多目的 ホール	コロナ禍でも 人生を楽しむための ストレス解消術 【予約先着順】	人生は一度きり、より多く笑ったも ん勝ち！ソーシャルディスタンスを 保ちながら五感を使ったレクリ エーション活動を楽しみましょう。	レクリエーションインス トラクター 齋藤嘉子さん	締切 4/14	30名	無料	持ち物:飲み物 動きやすい服装
17   18	土   日	A・O・Zの主催事業はありません									
19	月	10:30 ～ 11:30		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
20	火	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 4/18	24名	無料	持ち物:筆記用具
21	水	A・O・Zの主催事業はありません									
22	木	18:30 ～ 19:30		多目的 ホール	夜ラジオ体操で疲労回復！ 【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
23   24	金   土	A・O・Zの主催事業はありません									
25	日	10:00 ～ 16:00		小活動 室1・2 ほか	上映会決定！ A・O・Z春高ダンス2021 【申込不要】	福島市内の高校生が日頃のダン スの成果を発表します。キラのある ダンスを踊る学生をみんなで応 援しよう！	福島東高校FED、 福島東校高校Glee、 ダンスファクトリーKマニ フィックほか	なし	なし	無料	観覧自由 リポート上映
26	月	10:30 ～ 12:00		視聴覚 室	春をもっと快適に♪ ～ストレスとの上手な 付き合い方～ 【予約先着順】	春をもっと快適に過ごすために、 疲れやストレスを溜めないための 上手な向き合い方・解決方法をお 話します。	福島大学 教育推進機構 教授 五十嵐敦さん	締切 4/24	24名	無料	持ち物:筆記用具
		13:30 ～ 15:00		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】 【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	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





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
27 火	14:00 ～ 15:30	大活動 室 1～3	上杉本洛中洛外図の世界 【予約先着順】	上杉本洛中洛外図に描かれた世界はどのようなものであったか。描写のみならず、その時代背景、価値観などについてお話しします。	米沢市上杉博物館 学芸員 阿部哲人さん	締切 4/25	60名	無料	持ち物:筆記用具
28 水	A・O・Zの主催事業はありません								
29 木・祝	10:30 ～ 12:00	視聴覚 室	プロに聞くジュエリーのおはなし ～ダイヤモンドの魅力と価値～ 【予約先着順】	どうやってできるのか、どこにその魅力や価値があるのか。知ってるようで知らないダイヤモンドのお話を宝石のプロがお話しします。	blue bon bon 代表 川上晴美さん	締切 4/26	24名	無料	持ち物:筆記用具 ※宝石の鑑定書がある方はお持ちください。
	13:30 ～ 15:00	大活動 室4	こいのぼりの切り絵を やってみよう! 【予約先着順】	子どもの日に向けて、こいのぼりの切り絵をやってみましょう。裏に和紙を貼って仕上げます。額縁に入れて飾ってもいいですね。		締切 4/27	8名	無料	
30 金	13:00 ～ 15:20	大活動 室4	伝承文化～折り紙～ 大将かぶとこいのぼり 【抽選】結果問い合わせ期間 4/21～4/25	端午の節句に合わせて、大将かぶとこいのぼりを折ってみましょう。季節を感じるステキな飾りになりますよ。 ①13:00～ ②14:20～		締切 4/19	20名 各 10名	無料	

## A・O・Z春高ダンス2021

福島市内の高校生が日頃のダンスの成果を発表します。  
キレイのあるダンスを踊る学生をみんなで応援しよう!

**日時: 2021年4月25日(日)**  
**10:00～16:00**  
**場所: 小活動室1・2ほか**  
**定員: なし**

申込不要  
観覧自由  
(リピート上映)

## 展 示 情 報

### 描いて贈って

#### 笑顔をおあなたに

言葉は魔術、書いてある言葉で元気をあたえ、描かれた絵を見て笑顔になれる絵手紙を展示します。

展示場所: エントランス  
展示期間: 2021年3月25日(木)  
～4月8日(木)  
展示協力: 三河台絵手紙クラブ  
飯坂絵手紙クラブ

### しのぶの里フォトコンテスト

#### 記念作品展



昨年秋に20周年を迎えたコンテストの大賞・グランプリ作品を展示します。しのぶの里の魅力に出会えます。

展示場所: 交流広場  
展示期間: 2021年4月1日(木)  
～5月3日(月・祝)  
展示協力: (公財)福島市振興公社  
福島市写真美術館

### 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です。  
詳しくは講座受付時に職員までお問い合わせください。



## ▲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



## YouTube



この動画チャンネルは、福島市の紹介と生涯学習を楽しくお届けします!



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いたします。



### \* 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 福島市菅根田町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