A·O·Z 通信　第121号　令和3年4月20日発行

A·O·Z アオウゼ 通信 5月

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。
URL:http://f-aoz.jp　アオウゼ　検索

講座のお申し込み方法

5月の講座は、4月21日(水)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

アオウゼの講座運営について

☆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。

※詳しくはホームページをご参照ください。

PERCUSSION FESTA in A·O·Z

パーカッションフェスタ

多種多様な打楽器の音色とその魅力を、存分にお届けします。
前半はパーカッションソロの名作。後半は、マリンバとフルートのデュオによる演奏で、クラシックの名曲から誰もが知る歌謡曲・古関裕而のメロディまでお楽しみください。

2021 5/30 SUN
13:30 ▸▸ 15:30

アオウゼ
多目的ホール
当日先着順
入場無料

定員 70 名
13:00から整理券配付

出演 ▸▸ パーカッション　小林 直央さん
ピアノ・フルート　井上 実畝さん　他

※状況により内容を変更する場合があります。

展 示 情 報

アオウゼ世界の旅 南米ペルーの写真展

アンデス山脈の高地に発達した空中都市マチュピチュがある南米の国ペルー。歴史的街の風景や人々の暮らし等をご覧ください。

展示場所:調理実習室脇通路
展示期間:2021年5月5日(水・祝) ～5月25日(火)

失われゆく福島のまちの顔 ～福島市の近代洋風建築～

福島市街地には、近代福島の発展を物語る近代洋風建築が数多く見られました。これら失われゆく近代の歴史的建造物について紹介します。また、旧県立図書館等の模型も展示します。

展示場所:エントランス
展示期間:2021年5月20日(木) ～6月20日(日)

5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
5/5－5/25	水・祝－火	9:00～21:00	イベント・展示	交流広場	アオウゼ世界の旅 南米ペルーの写真展 **【申込不要】**	アンデス山脈の高地に発達した空中都市マチュピチュがある南米の国ペルー。歴史的街の風景や人々の暮らし等をご覧ください。		なし	なし	無料	
5/20－6/20	木－日	9:00～21:00	イベント・展示	エントランス	失われゆく近代福島のまちの顔～福島市の近代洋風建築～ **【申込不要】**	福島市街地には、近代福島の発展を物語る近代洋風建築が数多く見られました。これら失われゆく近代の歴史的建造物について紹介します。また、旧県立図書館等の模型も展示します。		なし	なし	無料	
1	土	A・O・Zの主催事業はありません									
2	日	13:30～15:00	運動・体操	多目的ホール	椅子にすわってタップダンス！ **【予約先着順】**	椅子にすわったまま踊るダンスです。ピアノに合わせて、みんなで楽しくステップを踏みませんか？脳トレにもなりますよ！		締切 4/30	20名	無料	持ち物：飲み物 タオル、動きやすい服装
3	月・祝	13:30～15:30	交流・その他	小活動室2	やさしい！楽しい！ 新しいボードゲームで遊ぼう **【当日先着順】**	チップやカードやコマを使ったボードゲームで遊んでみませんか？頭を使うものからわいわい楽しめるものまで盛りだくさん！	ばんだい！遊びもの主宰 相澤翼さん	なし	13名	無料	
4－6	火・祝－木	A・O・Zの主催事業はありません									
7	金	10:00～11:30	運動・体操	多目的ホール	椅子ヨガを楽しみましょう **【抽選】結果問い合わせ期間 4/28～5/2**	椅子さえあれば、いつでも、どこでも気軽にできるのがチェア（椅子）ヨガの魅力！忙しい家事や仕事の合間に、心も体もリラックス。	Yogabiija チェアヨガ認定講師 Hiromiさん	締切 4/26	25名	無料	持ち物：飲み物 タオル、動きやすい服装
8	土	A・O・Zの主催事業はありません									
9	日	13:30～15:00	教養	多目的ホール	THE 国際理解 in A・O・Z 世界の仲間77億人の暮らし～フィジー編～ **【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 フィジー派遣 後藤祥与さん	締切 5/6	40名	無料	持ち物：筆記用具
10	月	10:00～11:30	運動・体操	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 5/1～5/5**	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 理事 健康運動指導士 田中雅子さん	締切 4/29	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
11	火	10:00～11:30	運動・体操	和室	妊活エクササイズ ピラティス **【女性限定】** **【予約先着順】**	妊娠中・産前産後の身体メンテナンスは重要です。ずっと女性らしく、綺麗で美しくいるための一生モノのエクササイズを体験してみましょう。	STUDIO YBEAL アシスタントインストラクター 宍戸宏美さん	締切 5/10	10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 ※必ずしも妊娠するエクササイズではありません。当日子供同伴可
		13:30～15:00	物づくり	大活動室4	水引で猫のブローチを作ってみませんか **【抽選】結果問い合わせ期間 5/2～5/6**	慶事の装飾に用いられる水引。指先を使って、水引3本でかわいい猫のブローチをつくってみませんか。	水引工房「夢」 南喜代子さん	締切 4/30	10名	300円	
12	水	10:00～11:30	運動・体操	多目的ホール	太極拳で心と体をゆったりと **【抽選】結果問い合わせ期間 5/3～5/7**	太極拳は外形や内面、呼吸の一致した全身運動です。気持ちを落ち着け体をリラックスさせながら楽しく太極拳を始めてみませんか。	日本武術太極拳連盟 A級指導員 後藤妙子さん	締切 5/1	25名	無料	持ち物：飲み物 タオル、動きやすい服装
		13:30～15:30	くらし	大活動室1～3	引きこもりと発達障害を考える～より楽しく生きるために～ **【予約先着順】**	子どもからシニアまで心の悩みを抱えている方は年々増加しています。専門家が現状と対応策について解説します。正しく理解し「困った」を解決しましょう。	福島学院大学 大学院教授 医学博士 星野仁彦さん	締切 5/10	60名	無料	持ち物：筆記用具

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
13	木	10:00 ～ 11:30		多目的ホール	ラジオ体操！正しく知って 運動効果を高めましょう！ **【抽選】結果問い合わせ期間** **5/4～5/8**	ラジオ体操第1・第2・みんなの体操を楽しくマスターし、健康維持につなげましょう。	福島県ラジオ体操連盟 会長 作田美代さん	締切 5/2	30名	無料	持ち物：飲み物 タオル、動きやすい服装
		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。	日本棋院福島県支部 宮腰典明さん	なし	10名	無料	
14	金	10:30 ～ 12:00		和室	セルフ整体でボディメンテナンス **【抽選】結果問い合わせ期間** **5/5～5/9**	自分でも気付かない姿勢の癖は、気付かぬうちに蓄積して、血液・リンパの流れの滞りや体が歪む原因に。毎日無理なくできるセルフケアを学びましょう。	整体＆アロマのお店 ハルモニア セラピスト 河田美穂さん	締切 5/3	10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		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** **5/5～5/9**	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 5/3	10名	無料	持ち物：飲み物 タオル、動きやすい服装
15	土	13:30 ～ 15:00		視聴覚室	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入れていく、新聞などで人気の数字パズルです。問題が簡単に解けるコツを一緒に考えましょう。		締切 5/13	20名	無料	持ち物：鉛筆 消しゴム
16	日	A・O・Zの主催事業はありません									
17	月	10:00 ～ 11:30		多目的ホール	日本初！モンゴル伝統療法 「モンゴルヨガ」で 心と身体をリフレッシュ **【抽選】結果問い合わせ期間** **5/8～5/12**	モンゴルの伝統療法「モンゴルヨガ」。独特の呼吸法とポーズにより、自分自身で心身のバランスを整え、ストレス解消に効果的です。	モンゴル伝統療法協会 認定インストラクター 髙畑有美恵さん	締切 5/6	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
18	火	13:30 ～ 15:00		大活動室 1～3	万葉集を楽しもう！ ～万葉人の愛の形～ **【予約先着順】**	万葉人の残した愛の形は様々です。初々しい乙女の愛から、激しい嫉妬に狂う女の愛、麗しい夫婦愛まで。様々な愛の形を楽しみます。	古典文学研究家 金澤武男さん	締切 5/16	50名	無料	持ち物：筆記用具
		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
19	水	13:30 ～ 15:00		大活動室 1～3	近世ふくしまの旅 **【予約先着順】**	今より規律の厳しかった江戸の人々にとって、旅はことさら特別なものでした。福島を出発した旅の記録を辿り、江戸庶民の旅を巡ります。	福島県史学会 会長 村川友彦さん	締切 5/16	40名	無料	持ち物：筆記用具
20 ｜ 22	木 ｜ 土	A・O・Zの主催事業はありません									
23	日	13:30 ～ 14:30		大活動室4	面白いよ！楽しいよ！ 絵本の読み聞かせと紙芝居 **【当日先着順】**	子どもから大人まで楽しめるお話の世界。初夏、野山の緑や花、小さな動物、豊かな自然は私たちの心を励ましてくれます。素敵なお話をお届けします。		なし	15名	無料	
24	月	10:30 ～ 12:00		調理実習室	季節の和菓子 ～紫陽花と大福～ **【抽選】結果問い合わせ期間** **5/15～5/19**	寒天を使った季節の上生菓子と、白玉粉を使った大福を作ります。	有限会社 松屋清風庵 菅野翔太郎さん	締切 5/13	8名	800円	持ち物：筆記用具 エプロン、三角巾
		13:30 ～ 14:30		大活動室4	マスク用 アロマスプレーを作ろう！ **【予約先着順】**	空間の消臭除菌にも使用できるマスク用アロマスプレーを作りましょう！座学後に作成をします。	ジェンティルドンナ アロマセラピスト 嶋田きみ子さん	締切 5/18	8名	800円	持ち物：筆記用具
25	火	10:00 ～ 12:00		大活動室4	和紙で作る季節の花 ～菖蒲～ **【抽選】結果問い合わせ期間** **5/16～5/20**	初夏の花の代表格・菖蒲を作りましょう。色紙に貼ってアートボードとして仕上げます。		締切 5/14	8名	無料	※必要な方は、眼鏡などお持ちください。
26	水	14:00 ～ 16:00		大活動室4	春の野鳥を楽しもう ～野鳥の声を楽しもう～ **【予約先着順】**	野鳥の声を聞き、野鳥を観察できるように、写真やゲームを通して楽しく学びましょう。自分の好きな野鳥の缶バッチも作ります。	福島市小鳥の森 チーフレンジャー 長渡真弓さん	締切 5/23	12名	100円	参加費は缶バッチ代

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	木	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5月の空に映える季節の花を心のままにアレンジしましょう。そのまま持ち帰れるので、すぐに飾れます。①13:30～ ②14:45～		締切5/25	16名（各8名）	450円	
28	金	A・O・Zの主催事業はありません									
29	土	10:30～12:00		大活動室1～3	失われゆく近代福島のまちの顔～福島市の近代洋風建築～【予約先着順】	福島市街地には、近代福島の発展を物語る近代洋風建築が数多く見られました。これら失われゆく近代の歴史的建造物について紹介します。		締切5/27	50名	無料	持ち物：筆記用具
30	日	13:30～15:30		多目的ホール	ーカッションフェスタ　ｉｎ　Ａ・Ｏ・Ｚ　（13:00～ 整理券配付）						
31	月	10:00～11:30		多目的ホール	健康がいちばん！楽しみながら体力づくり【抽選】結果問い合わせ期間5/22～5/26	あなたの日常生活にとり入れたい、ちょっとした健康法。体を整える運動、ストレッチ・有酸素運動などを始めてみませんか。	YOU運動習慣研究会体育講師過足昌子さん	締切5/20	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
		14:00～15:30		大活動室1～3	健康寿命を延ばす健康・栄養管理について【予約先着順】	高齢者の栄養施策の標的は「老化」をいかに食い止めるかであることから、老化遅延のための食生活・栄養管理についてをお話しします。	山形県立米沢栄養大学教授北林蒔子さん	締切5/29	60名	無料	持ち物：筆記用具

▲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 どこでもAOZチャンネル

この動画チャンネルは、福島の紹介と生涯学習を楽しくお届けします!

☆★☆　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。

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