A･O･Z 通信　第123号　令和3年6月20日発行

A･O･Z 通信 7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。
アオウゼ通信は、ひと月分のアオウゼ主催講座を一覧にまとめたアオウゼ発行の広報紙です。

講座のお申し込み方法

7月の講座は、6月21日(月)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 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。
※講座に参加される皆さまの氏名･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。

「憩いのひととき」
ーソプラノ・フルートと共にー

ソプラノ・フルートが奏でる音楽と一緒に
憩いのひとときを過ごしましょう。

令和３年
7月18日(日)
14:00～15:30
アオウゼ　多目的ホール
当日先着順　70名
(13:30より整理券配付)

出演者　Le Rose（レ・ローゼ）
ソプラノ　阿部絵美子さん
フルート　若月　美香さん
ピアノ　石川　知子さん

PICK UP① ももりんポイントがたまる!

７月からは講座へ参加ごとに１ポイント付与します！
満点まで貯めると 500 円分のお買い物券として使用ができ、ももりんポイントカードイベントでは豪華賞品と交換できるパスポートとしてもご利用いただけます！

※注意点※
不特定多数の方が来場されるイベントや、定員の制限がない講座等ではポイントの付与は行わない場合がございます。

PICK UP② 新ギャラリー名称決定!!

その名も！『アオウゼ通り』

総勢 60 点のご応募から厳選を重ねて決定！
沢山のご応募ありがとうございました！

アオウゼ通り
AOZ Street Gallery

＼ロゴは福島学院大学の学生さんが作成してくれました！／

PICK UP③ 「アオウゼ川柳」開館10年を経て…

開館１０周年と共に誕生した新ギャラリーを記念し、開館時、高校生が詠んだ川柳と今回募集した川柳をアオウゼ通りにて展示いたします。句題はアオウゼです。素敵な作品の数々をお楽しみください。

【展示期間】
７月６日(火)　9:00
～
７月 30 日(金)　21:00

【展示場所】
アオウゼ通り
【展示協力】
奥州街道福嶋村

PICK UP④ 抽選講座の結果確認方法

６月から抽選講座の結果確認方法が変更となっています。
抽選結果公表日以降は、公式ホームページやアオウゼ総合案内の掲示で講座当日までいつでも確認が可能！
お問い合わせでの結果確認が不要になります！＼QRは／コチラから

※１　当選された方は、講座当日に会場へお越しください。
※２　万が一、参加を辞退される場合は、必ず前日までにキャンセルの連絡をお願いいたします。
※３　予備当選された方には、キャンセルが出た場合、順番にアオウゼから連絡いたします。
※４　抽選結果の確認は必ず行ってください。

アオウゼ公式ホームページ
URL：http://f-aoz.jp/

7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―25	木―日	9:00～21:00	イベント・展示	ゆめボード他	《アオウゼ七夕企画》あなたの願いを短冊に込めて☆2021 **【申込不要】**	アオウゼ館内の七夕飾りに、皆さんの願いを込めた短冊を飾りませんか？オリジナル短冊を期間中いつでも配布！総合案内へお気軽にお声がけください♪アオウゼ館内と1Fフロアにて、園児のぬりえ作品も展示します。	【ぬりえ展示協力】 福島めばえ幼稚園 めばえ幼稚園	なし	なし	無料	オリジナル短冊配布期間 7/1～7/14
1	木	10:30～12:00	運動・体操	多目的ホール	根元から身体をしっかり改善！～自宅でもできる運動法を伝授～ **【予約先着順】**	慢性的な肩こりや腰痛をアメリカで経験を積んだプロトレーナーが最先端のスポーツ医学に基づき、改善に導きます。一時的ではなく、根元からしっかり整えよう。	ATHLETE MOVEMENT アスレティックトレーナー 西内裕貴さん	締切 6/29	20名	無料	持ち物：飲み物 動きやすい服装、タオル、バスタオル
2―3	金―土	A・O・Zの主催事業はありません									
4	日	13:30～14:30	音楽	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。夏です！絵本、紙芝居から飛び出す子どもや動物たちは、どんな物語を見せてくれるでしょうか。		なし	15名	無料	
5	月	13:30～15:00	音楽	視聴覚室	見て楽しみ、学んで覚える手品の術！ **【予約先着順】**	これから手品を覚えてみたい方、少しできる方、いつでもどこでも気軽にできる初心者向きの手品を習ってみませんか。	フリー手品師 今井憲治さん	締切 7/2	20名	無料	
6―30	火―金	9:00～21:00	イベント・展示	アオウゼ通り	新ギャラリー記念 「アオウゼ川柳」開館10年の時を経て・・・ **【申込不要】**	「アオウゼ」(句題)で開館時に高校生が詠んだ川柳と今回募集の川柳を展示します。10年の歩みを川柳でお楽しみください。	【展示協力】 奥州街道福嶋村	なし	なし	無料	
6	火	10:00～11:30	運動・体操	多目的ホール	簡単ヨガで楽しもう **【抽選】** **結果公表日　6/27**	簡単ヨガでストレッチ、リラクゼーションを通し体力維持、体力アップを図りませんか。	体育講師 佐藤チヨさん	締切 6/25	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	教養	大活動室1～3	アメリカ文化とわたしたちの生活―多様性をめぐる映画の動向― **【予約先着順】**	わたしたちの生活にも関わる、性・ジェンダー・人種・民族の多様性の是非について、アメリカ映画の動向を比較対象とし、歴史と情勢を踏まえてお話しします。	福島大学 行政政策学類 特任教授 後藤史子さん	締切 7/4	40名	無料	持ち物：筆記用具
7	水	10:30～12:00	教養	多目的ホール	声を出して脳内活性！！ **【予約先着順】**	皆で一緒に、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 7/5	10名	無料	持ち物：飲み物 筆記用具
		13:30～15:00	物づくり	大活動室4	七夕飾りを作りましょう **【予約先着順】**	アオウゼ館内に設置する七夕飾りを一人4種類作ります。最後は短冊に願い事を書いて一緒に飾りつけましょう！		締切 7/5	8名	無料	
8	木	10:30～12:00	物づくり	大活動室4	廃材で自由に木工 **【予約先着順】**	大小様々な形の廃材を使って、自由に木工をしましょう。		締切 7/4	8名	無料	
		13:30～15:00	くらし	視聴覚室	わくわくする未来づくり～かしこく学ぶお金の教室～ **【予約先着順】**	マネーバランス、お金とカードと信用、家計改善など安心した人生を過ごすためのお金にまつわるお話をします。	NPO法人くらそうねット 理事長 宮崎秀剛さん	締切 7/5	24名	無料	持ち物：筆記用具
9	金	10:30～12:00	教養	大活動室1～3	『文学』 宮沢賢治「セロ弾きのゴーシュ」の音楽を聴く **【予約先着順】**	「セロ弾きのゴーシュ」は賢治の音楽論といってもよい童話です。作品の中でゴーシュが演奏した謎の音楽と関連の深い曲を聴きながら解説します。	フリーライター 菅野俊之さん	締切 7/6	40名	無料	持ち物：筆記用具
		13:30～14:30	運動・体操	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】** **結果公表日　6/30**	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 6/28	10名	無料	持ち物：飲み物 タオル、動きやすい服装
10	土	A・O・Zの主催事業はありません									
11	日	13:30～15:00	音楽	視聴覚室	「懐メロ」でイントロ当てクイズ **【予約先着順】**	懐メロのイントロを聴いて曲名がわかったらベルを鳴らし答えてもらいます。答えがわからなくてもOK！一緒に曲を聴いて楽しみましょう♪		締切 7/9	20名	無料	持ち物：飲み物

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		多目的ホール	男のたまり場（おやじ） ～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
13	火	10:00 ～ 12:00		大活動室4	折紙で作る季節の花 ～ハイビスカス～ **【抽選】** **結果公表日　7/4**	南の国を彷彿とさせるハイビスカスは夏を代表する花です。折り紙の皿に乗せてテーブルフラワーとして仕上げます。		締切 7/2	8名	無料	※必要な方は、眼鏡などお持ちください。
14	水	11:00 ～ 12:00		交流広場	ぬり絵の時間 **【当日先着順】**	色鉛筆で好きな色合いに塗りましょう。		なし	10名	無料	
		14:00 ～ 16:00		大活動室4	夏の野鳥を楽しもう ～子育てについて学ぼう～ **【予約先着順】**	自然の中で、野鳥の子育てが観察できるように、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 レンジャー 増渕翔太さん	締切 7/11	12名	100円	参加費は缶バッチ代
15	木	10:00 ～ 11:30		多目的ホール	ユルらく軽快体操 ～今日から始めたくなる体づくり～ **【抽選】** **結果公表日　7/6**	家で簡単にできる軽快体操の基礎知識を身につけ、健康レベルを底上げして、心も体も爽快に！	快フィットネス研究所 フィットネスアドバイザー 丹治美晶さん	締切 7/4	25名	無料	持ち物：飲み物 タオル、動きやすい服装
		14:00 ～ 15:00		多目的ホール	《福島県立美術館とのコラボ企画》 ミネアポリス美術館展のみどころ **【予約先着順】**	ミネアポリス美術館は、欧米有数の日本美術コレクションを誇ります。その中から雪村、若冲、北斎作品など名画の魅力をご紹介します。	福島県立美術館 専門学芸員 増渕鏡子さん	締切 7/13	60名	無料	
16	金	10:30 ～ 11:30		大活動室4	アロマオイルでオリジナル虫除けスプレーを作ろう♪ **【予約先着順】**	爽やかな香りのアロマオイルを使って、お肌にも優しい、オリジナル虫除けスプレーを作ってみましょう♪	aroma-nature 代表 長澤恵さん	締切 7/12	8名	800円	持ち物：筆記用具
		13:30 ～ 14:30		多目的ホール	ラインダンスで心身をリフレッシュ！ **【抽選】** **結果公表日　7/7**	明るいポップな音楽に合わせてステップを踏み、みんなで踊りましょう。だれでも簡単に楽しく踊れるダンスです。		締切 7/5	20名	無料	持ち物：飲み物 タオル、動きやすい服装
17	土	A・O・Zの主催事業はありません									
18	日	14:00 ～ 15:30		多目的ホール	「憩いのひととき」―ソプラノ・フルートと共に―　（13:30より整理券配付 ）						
19	月	10:30 ～ 11:30		視聴覚室	ふくしま知ってるかい？！ おらほのふるさと語り部 **【予約先着順】**	豊かな民話のふるさとふくしま。福島県内の県北エリアを中心とした民話や史跡と伝説をお話しします！	特定非営利活動法人 語りと方言の会 理事長 田代孝之さん	締切 7/18	24名	無料	
		13:30 ～ 15:00		大活動室4	ミシンでかんたん！ エコバッグを作ってみませんか？ **【抽選】** **結果公表日　7/10**	ミシンを使い、買い物やお出かけに便利なナイロン地の大小2つのエコバッグを作ります。	ジャノメミシン工業 福島支店 ソーイングアドバイザー 梅津美枝子さん	締切 7/8	8名	1000円	持ち物：裁縫箱（まち針）
20	火	10:00 ～ 11:00		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
21	水	A・O・Zの主催事業はありません									
22	木・祝	13:30 ～ 15:00		大活動室4	天然石ブレスレットを作ろう **【予約先着順】**	美しい天然石を選んで、あなただけのブレスレットを作りましょう。	+Happeach+ 倉貫久仁子さん	締切 7/18	8名	2500円	
23 ｜ 24	金・祝 ｜ 土	A・O・Zの主催事業はありません									
25	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77億人の暮らし ～メキシコ編～ **【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 メキシコ派遣 高橋司さん	締切 7/22	40名	無料	持ち物：筆記用具
26	月	10:00 ～ 12:00		視聴覚室	ペン習字講座 ～美しい字を書くポイントを学ぼう～ **【予約先着順】**	まる文字やくせ字、バランスよく書けないなど、悩みのある方、字を書くのが好きな方も！この機会に自分の字を見直してみませんか？	日本ペン習字研究会 いろは支部 八巻佳代子さん	締切 7/20	20名	無料	持ち物：筆記用具（ボールペン、鉛筆）

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
26	月	13:15～15:30		多目的ホール	自分の体力 知ってみっかい？ **【予約先着順】**	6種類の体力測定を行い、転倒予防や健康づくりに向け、自分の体力を把握しましょう。測定の後は、全員で簡単な運動も行います。 ①13:15～ ②14:30～		締切7/23	24名（各12名）	無料	持ち物：飲み物 タオル、動きやすい服装
27	火	13:30～15:30		大活動室4	紙で作るステンドグラス ～ローズウィンドウ～ **【予約先着順】**	協会の美しく飾った円形のステンドグラス『薔薇窓』を紙で表現したペーパーアートのローズウィンドウを作ってみましょう！	一般社団法人日本ローズウィンドウ協会 認定講師 髙橋修子さん	締切7/24	8名	1000円	
		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
28	水	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季節の花を心のままに生けましょう。そのまま持ち帰れるので、すぐに飾れます。 ①13:30～ ②14:45～		締切7/26	16名（各8名）	450円	
29	木	14:00～15:30		大活動室1～3	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。骨粗鬆症を防いで健康寿命を延ばす食事療法、薬物療法、運動療法などを学びます。	大原綜合病院 理事長兼本院院長 佐藤勝彦さん	締切7/27	60名	無料	持ち物：筆記用具
30	金	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】** **結果公表日　7/21**	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 上野智代さん	締切7/19	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
31	土	10:00～12:00		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！	シャガール会 主宰 庄子侑里さん	なし	13名	無料	

▲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、定員となり次第キャンセル待ちでの受付となります。
締切日の前に受付終了となる場合もあるため、ご確認ください。
※２　受付方法が【抽選】となっている講座については、抽選結果をホームページ・総合案内でご確認ください。
※３　締切日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の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