A･O･Z 通信　第127号　令和3年10月20日発行

A･O･Z 通信 11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。多くの皆様のご参加をお待ちしております。

講座のお申し込み方法

11月の講座は、10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 まで

アオウゼの講座運営について

☆講座参加の際は、マスクの着用をお願いいたします。

※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。

クラリネットとサックスによる オータムコンサート♪

11/28(日)
14:00～15:30

13:30　開場
14:00　開演

アオウゼ
多目的ホール

入場無料

予約先着順 70名

出演：福島ウインドアンサンブル／サックスクラブ福島

クラリネットアンサンブルとサックスアンサンブルのとってもお得なコンサートです。優しい音色で癒しのひとときをお届けします。「会津磐梯山」「ドレミの歌」「アンダー・ザ・シー」 ほか

ももりんポイントがたまる!!

講座の参加者に1ポイント付与しています。
ポイントがゴールすると500円分のお買い物券として使用できます。
または、ももりんポイントカードイベントで豪華商品と交換できるパスポートとしてご利用いただけます。

※ももりんポイントの付与は、講座開始前のみです。
※不特定多数の方が来場されるイベントや、定員のない講座等ではポイントの付与を行わない場合がございます。

予約先着順・抽選講座のお申し込みは
10講座までにお願いします。

抽選講座結果確認方法

抽選結果公表日以降、次の方法でご確認いただけます。
①公式ホームページ
②総合案内の掲示板
③電話によるお問い合わせ(9:00～19:00)
※キャンセルが出た場合、予備当選順に、前日までにアオウゼから連絡いたします。

アオウゼ公式ホームページ
URL：http://f-aoz.jp/

アオウゼ

11月のプログラム

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	持ち物・備考
1	月	13:30～15:00		小活動室2	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	
2―23	火―火・祝	9:00～21:00		アオウゼ通り	アオウゼ世界の旅 ～サンフランシスコ写真展～ **【申込不要】**	代表的な観光名所が多く、個性的で魅力あふれるサンフランシスコの風景を写真でお楽しみください。		なし	なし	無料	初日は13:00から最終日は12:00まで
2	火	10:00～11:30		視聴覚室	ごみの分別とリサイクル **【予約先着順】**	ゴミの分別収集・リサイクルについて知り、正しいゴミの出し方を学んでみませんか？	福島市環境部 ごみ減量推進課	10/30	24名	無料	筆記用具
3	水・祝	10:00～12:00		大活動室4	季節の花ペーパークラフト ～菊～ **【抽選】** **結果公表日　10/27**	「高貴」や「高尚」といった花言葉がある菊の花。コピー用紙や画用紙で作ります。		10/25	8名	無料	※必要な方は、眼鏡などお持ちください。
4	木	10:30～12:00		大活動室1～3	万葉集に見る歴史裏話 **【予約先着順】**	万葉集の歌を読むと、歴史書では分からない関係者の生の心が分かります。大津皇子の悲劇を通して歴史の背景に迫ります。	古典文学研究家 金澤武男さん	11/2	50名	無料	筆記用具
		13:30～15:30		大活動室4	たのしい大人の塗り絵 **【予約先着順】**	アルフォンス・ミュシャの人物画と花の作品を、色鉛筆でのびのびと自由に好きな色を塗って楽しみましょう。	塗り絵愛好家 桑原光子さん	11/1	10名	無料	
5	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　10/27**	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、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	10/25	20名	無料	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	土	14:00～15:30		多目的ホール	秋のクラシックギターで奏でるコンサート **【予約先着順】**	クラシックの名曲や映画音楽のギター演奏を聴いて、素敵な午後のひとときをお楽しみください。	日本ギタリスト協会委員 クラシックギタリスト 井上仁一郎さん	11/3	55名	無料	
7	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。自然の神秘は私たちにさまざまなことを教えてくれます。心静かに物語に耳を傾けてみましょう。		なし	15名	無料	
8	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】** **結果公表日　10/30**	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	10/28	20名	無料	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	火	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アレンジしましょう。そのまま持ち帰り、すぐに飾れます。 ①13:30～　②14:45～		11/7	16名（各8名）	450円	
10	水	10:30～12:00		大活動室4	切り絵をやってみよう **【抽選】** **結果公表日　11/1**	デザインカッターを使って、イチョウの切り絵に挑戦してみましょう。		10/30	8名	無料	※必要な方は、眼鏡などお持ちください。
		13:30～15:00		視聴覚室	楽しく学ぼう！！ 「郷土史の学び方入門」 **【予約先着順】**	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。		11/8	24名	無料	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	持ち物・備考
11	木	10:30 ～ 12:00		多目的ホール	介護をする人のための ケア座ヨガ －11月11日は “介護の日”－ **【予約先着順】**	椅子に座って行うヨガです。介護をしている皆さん、深い呼吸とゆったりとした動きで心身をリフレッシュしましょう。		11/9	20名	無料	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
15	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】** **結果公表日　11/6**	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。リンパマッサージで、体の不調を整えましょう。	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	11/4	20名	無料	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 ～ 15:00		視聴覚室	初めての真珠講座 ～魅力と価値について 知ろう～ **【予約先着順】**	生成の過程、魅力と価値、購入時の選び方…真珠の？を解消！見本の真珠も見られます！	blue bon bon 代表 川上晴美さん	11/12	24名	無料	筆記用具
16	火	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、耳にすることが少なくなりつつある「福島」の方言で、地元に伝わ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	11/13	24名	無料	
17	水	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を覚えてみませんか。		11/15	10名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装 ※初心者対象
		14:00 ～ 15:30		小活動室2	シニア向けスマホ講座 **【予約先着順】**	LINEの操作方法を学び、楽しさと便利さを実感してみましょう。	コネクシオ株式会社	11/13	10名	無料	スマートフォン ※通信料はご自身の負担になります
18	木	10:00 ～ 11:30		多目的ホール	クラシックギターを弾いて アンサンブルを 楽しみましょう **【予約先着順】**	家で眠っているクラシックギターを持ち寄り、久しぶりに弾いてみませんか。簡単なアンサンブルにも挑戦しましょう♪	クラシックギター講師 佐藤隆さん	11/15	10名	無料	クラシックギター ※初心者対象
		13:30 ～ 15:00		視聴覚室	ぶらり道の駅探訪 ～国見あつかしの郷～ **【予約先着順】**	県内初の宿泊できる道の駅としてオープン。施設の紹介やおすすめメニュー、売れ筋商品、イベント情報など盛り沢山です！	道の駅国見あつかしの郷 総支配人 鈴木亮一さん	11/16	24名	無料	筆記用具
19	金	10:30 ～ 12:00		大活動室 1～3	阿津賀志山の戦い ～源頼朝と藤原泰衡、 最終決戦～ **【予約先着順】**	文治5年、源頼朝軍の侵攻に敢然と立ち向かった奥州軍と阿津賀志山防塁。その合戦に迫る興味深い講座です。	国見町企画調整課 地域振興係 歴史文化資料 調査員 笠松金次さん	11/16	55名	無料	筆記用具
		13:00 ～ 15:00		大活動室4	水引を使ってお香袋作りを してみませんか **【抽選】** **結果公表日　11/10**	水引であわじ結びを6個つなぎ、お香袋をつくります。お部屋や寝室に置いて、和の香りを楽しんでみませんか。	水引工房「夢」 南喜代子さん	11/8	10名	600円	
22	月	14:00 ～ 15:30		多目的ホール	美しいムード音楽名曲集 ～歌と共に聴く～ **【予約先着順】**	恋はみずいろ、アドロなどの名曲をアダモ、グラシェラ･スサーナらの歌と共に、ポール･モーリアなどの名演奏で鑑賞します。（ディスク鑑賞）	音楽愛好家 長谷川和好さん	11/19	40名	無料	
23	火・祝	10:30 ～ 12:00		大活動室 1～3	常在細菌と健康 **【予約先着順】**	人は一人で生きているのではなく、多くの細菌と共生し利益と不利益を享受しています。常在細菌についてわかりやすく解説します。	山形県立 米沢栄養大学 健康栄養学科 教授 成田新一郎さん	11/20	60名	無料	筆記用具
		13:30 ～ 15:00		大活動室4	藁と畳縁の お正月飾りを作ろう **【抽選】** **結果公表日　11/13**	しめ縄リースと畳へり布の造花で和モダンなお正月飾りを作ります。畳の豆知識や伝統和柄の意味も解説します。	有限会社 久保木畳店 久保木彩歌さん	11/11	8名	2500円	
24 ｜ 27	水 ｜ 土	9:00 ～ 18:00		アオウゼ通り	ストリート上映 ～わらじ祭りをYouTubeで～ **【申込不要】**	「繋ぎ響け！福島わらじまつり事業」で、皆さんからご応募いただいた動画を上映します。	作品協力：福島青年会議所まつり委員会	なし	なし	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	持ち物・備考
24	水	10:00～11:30		多目的ホール	太極拳で心と体をゆったりと **【抽選】** **結果公表日　11/15**	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、リラックスしながら始めてみましょう。	日本武術太極拳連盟 A級指導員 後藤妙子さん	11/13	20名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装
25	木	10:00～12:00		大活動室4	折紙で作る秋のリース **【抽選】** **結果公表日　11/16**	折紙で六角のリース土台と、もみじ、どんぐり、りすを作ります。可愛い秋を楽しみましょう。		11/14	8名	無料	※必要な方は、眼鏡などお持ちください。
		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	
26	金	10:30～12:00		多目的ホール	体リセット体操 **【抽選】** **結果公表日　11/17**	立った姿勢や寝た姿勢でストレッチや筋トレ、体をほぐす運動を行います。どなたでもできる運動です。	ダンス＆フィットネスフローヴ 代表 紺野美希和さん	11/15	20名	無料	飲み物、タオル、ヨガマットにしくバスタオル、動きやすい服装
		13:30～15:00		交流広場	伝承文化 ～あやとりで遊ぼう～ **【当日先着順】**	子ども時代を思い出しながら、あやとりでいろいろな形を作って遊びましょう。		なし	15名	無料	
28	日	14:00～15:30		多目的ホール	**クラリネットとサックスによるオータムコンサート♪** **【予約先着順】**						
29	月	10:30～12:00		大活動室1～3	失って50年 チンチン電車の歩み **【予約先着順】**	愛称「チンチン電車」の路面電車が廃止になり今年で50年。その歴史は、明治41年の軽便鉄道開通に始まります。その歩みを探ります。	柴田俊彰さん	11/27	50名	無料	筆記用具 ※12月に展示あり
		14:00～15:30		大活動室1～3	伊達氏、戦国大名になる ～伊達稙宗と天文の乱～ **【予約先着順】**	伊達稙宗(政宗の曾祖父)は塵芥集を制定して有名であるが、子晴宗と戦った天文の乱の後に引退する。その稙宗とその時代を解説します。	福島大学名誉教授 伊藤喜良さん	11/28	60名	無料	筆記用具
30	火	13:30～15:00		大活動室1～3	福島の虚無僧と尺八の歴史 **【予約先着順】**	福島にまつわる尺八と虚無僧の歴史についてお話します。実際に虚無僧曲の演奏も楽しみます。	福島県史学会 会長 琴古流・明暗流 師範 村川友彦さん	11/28	40名	無料	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】**	夜に行えば快眠効果も期待できるラジオ体操。一日の終わりに体を動かして気分をリセット！		なし	20名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装

アオウゼ公式YouTubeチャンネル。福島にゆかりのある方々からバトンつなぎでお話を聞く「ふくびとバトン」、ものづくりや幅広いジャンルの教養をお届けする「アオウゼ広場」など、盛りだくさんのコンテンツをお楽しみいただけます！

QRはコチラから

☆★☆　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、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　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。
※3　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。
※4　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。
※5　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。

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ふくしま駐車場について
2時間まで無料！
それ以降は
30分ごとに120円
平日は上限
700円／日です。

●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