

A・O・Z通信 12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

12月の講座は、11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 総合案内まで

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お伝えします。
 第1部は冬のクラシックやクリスマスソング、古閑裕而メロディまで、マリンバとフルードそしてピアノの音色とともにお届けします。
 第2部は打楽器の魅力を存分に発揮したパワフルなプログラムを披露します。

2021
12/26 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

抽選講座に限り、Webでのお申し込みができます!

今月は、抽選講座のみ、アオウゼ公式ホームページ内の抽選講座申込ページからのお申し込みが可能です。

抽選講座申込ページ

URL : <http://f-aoz.jp/kouza.html>

QRコードは
 こちらです!



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。



※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。

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



☆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。

☆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させていただきますよう、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	持ち物・備考
4 26 土 日 9:00 ~ 21:00		アオウゼ 通り	世界のクリスマス写真展 【申込不要】	世界各地から寄せられたクリスマス風景写真です。心温まる時間をお過ごしください。		なし	なし	無料	最終日は正午まで
7 1 / 7 火 金 9:00 ~ 21:00		エント ランス	古関裕而・金子夫妻と手紙 ～エールポストと 手紙文化～ 【申込不要】	古関裕而さんと金子さんの出合いのきっかけとなった手紙。その交流をテーマに手紙の促進を図るエールポストを紹介します。	【展示協力】 (株)第一印刷	なし	なし	無料	
7 火 10:30 ~ 12:00		大活動 室 1~3	藤沢周平が愛した歴史小説 【予約先着順】	藤沢周平が小さい頃抱いた疑問の答えを求め書き続け、愛した歴史小説。その魅力について解説いたします。	藤沢周平の作品を 楽しむ会 代表 庄司一幸さん	12/5	60名	無料	筆記用具
		小活動 室2	自分らしい X'masカードをつくりましたよ 【抽選】 結果公表日 11/28	カリグラフィ(アルファベットを美しく書く手法)でクリスマスカードやニューイヤーカーをつくってみませんか。	アトリエS&C 遠藤ひろ子さん	11/26	12名	250円	
8 水 10:30 ~ 13:00		調理 実習室	ワンプレートおせち 【抽選】 結果公表日 11/29	X'masやお正月にも活躍するフライパンローストビーフをメインにつくりまます。新しいスタイルで楽しい新年を♪	桜家庭料理 主宰 藤田節子さん	11/27	8名	1000円	エプロン、三角巾、手拭き、筆記用具
9 1 / 3 木 月 9:00 ~ 21:00		エント ランス	企画展示 「失って50年 チンチン電車の歩み」 【申込不要】	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。その歩みをたどります。		なし	なし	無料	
9 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】 結果公表日 11/30	日常に必要な筋力をキープするために、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	11/28	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
		視聴覚 室	てつがくカフェ in A・O・Z ～なぜ、何を 学び続けるのか？ 生涯学習の必要性とは～ 【当日先着順】	講師は司会に徹し、参加者どうしで自由に話し合う場です。テーマに対するあなたの考えを聞かせて下さい！	福島大学 人間発達文化学類 教授 小野原雅夫さん	なし	15名	無料	飲み物
10 金 10:30 ~ 11:30		多目的 ホール	姿勢改革 ～脚とお腹を 引き締めよう！～ 【抽選】 結果公表日 12/1	理想の身体作りの一環として、お家でも出来る簡単なエクササイズとストレッチで正しい姿勢を作り、脚とお腹を引き締めましょう！	日本トレーニング協会 認定トレーニング 指導者・健康運動実 践指導者 齋藤大嗣さん	11/29	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
		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】 結果公表日 12/1	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	11/29	30名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装
11 土 13:30 ~ 15:00		視聴覚 室	頑張らない エンディングノート ～必要最小限から 始めましょう～ 【予約先着順】	エンディングノートを使って必要なことだけ書いて残しておきませんか？	女性行政書士ふくしま「ユキマサ学会」 行政書士 丹野豊子さん	12/9	24名	無料	筆記用具
12 日 10:30 ~ 12:00		視聴覚 室	A・O・Zラボ 親子でつくる電子工作レシピ ～光りもの編～ 【予約先着順】	親子で一緒に作る。それは子供にも親にも大切な時間。ここで体験した共作を、お家でも楽しんでください！ ※対象：小学生を含む6家族(1家族3名まで)	走るエンジニア 田中寿さん	12/10	18名	1000円	筆記用具、持ってこれる方のみPC
13 月 10:30 ~ 14:30		エント ランス	「失って50年 チンチン電車の歩み」 ～ギャラリートーク～ 【予約先着順】	企画展示「失って50年チンチン電車の歩み」について解説します。 ①10:30～ ②13:30～	柴田俊彰(A・O・Z)	12/10	30名 (各15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	持ち物・備考
13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、自分の健康づくりに役立てましょう。測定後に、全員で簡単な運動も行います。 ①13:15～ ②14:30～		12/10	24名 (各 12名)	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装
14火		大活動 室 1～3	現代女性作家の魅力 村田沙耶香 『コンビニ人間』を読む 【予約先着順】	第155回芥川賞受賞作の『コンビニ人間』。近年活躍めざましい村田沙耶香の小説と一緒に読んでみませんか。	福島大学 人間発達文化学類 准教授 高橋由貴さん	12/12	60名	無料	筆記用具
		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
15水		交流 広場	ぬり絵の時間 【当日先着順】	色鉛筆で、好きな色合いに塗ってみましょう。		なし	10名	無料	
		小活動 室2	ステキに花アート ～押し花で作る令和4年 “新春”のカレンダー～ 【予約先着順】	令和4年1月～3月までのカレンダーを作ります。押し花をステキに配置して私だけのカレンダーに仕立てましょう！ ①13:00～ ②14:10～		12/13	16名 (各 8名)	200円	
16木		多目的 ホール	声を出して脳内活性！！ 【予約先着順】	新聞や絵本の文章を読んでみましょう。声を出すことで、脳の活性化が図られます。		12/14	10名	無料	筆記用具、飲み物
		視聴覚 室	東北の冬！雪道ライフハック 【予約先着順】	東北の厳しい冬。雪道走行・歩行での身の守り方を学びましょう。	一般社団法人 日本自動車連盟 福島支部 事業課 渡辺周二さん	12/14	24名	無料	筆記用具
17金		多目的 ホール	フォークダンスを 楽しみましょう 【予約先着順】	世界の民族舞踊と一緒に踊ってみませんか。初心者向きの一味違った楽しい踊りを紹介します。	日本フォークダンス 連盟 福島県支部長 佐藤武志さん	12/14	25名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装
		大活動 室 1～3	鎌倉幕府とふくしま ～信夫郡と伊達郡～ 【予約先着順】	来年から始まる大河ドラマと関連させて、鎌倉時代の信夫郡と伊達郡を中心に解説する興味深い講座です。	歴史研究家 桜の聖母生涯学習 センター講師 岡田峰幸さん	12/14	55名	無料	筆記用具
18土		調理 実習室	農家さん直伝！ 福島のサンふじで作る 2種類の焼きリンゴ 【抽選】 結果公表日 12/9	福島産リンゴ「サンふじ」を使って、オープンとフライパンで2種類の焼きリンゴを作ります。	福島飯坂・鈴木農園 鈴木陽子さん	12/7	8名	800円	エプロン、三角巾、手拭き、筆記用具、持ち帰り用容器
20月		小活動 室2	会津木綿柄折り紙で作る ポチ袋 【予約先着順】	会津木綿の風合いを表現した折り紙で年末年始に重宝するポチ袋を作ります。	会津木綿柄折り紙 研究家 古川喜美子さん	12/15	10名	800円	
		多目的 ホール	おやし 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 田島聖也さん	なし	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
21火		視聴覚 室	タイムトラベル ～70年代に行ってみよう～ 【予約先着順】	「また逢う日まで」「喝采」など70年代のレコード大賞曲を聴きながら、当時のニュースなどを語り合しましょう。		12/18	24名	無料	
22水		小活動 室1	レインボーペーパーに 伝統模様を描いてみよう 【予約先着順】	削ると虹色が現れる特殊紙に、伝統模様を描いてみましょう。無心で集中してスッキリ！		12/19	8名	無料	
		多目的 ホール	初心者向け スクエアダンスを踊りましょう 【抽選】 結果公表日 12/13	軽快な音楽にのって、指示により隊形を変化させながら歩いて踊るダンスです。心身の活性化と脳トレにもなります。	須賀川スクエアダンス クラブ すまいる 代表 菊地淳子さん	12/11	20名	無料	飲み物、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	持ち物・備考	
23 木	10:00 ～ 11:30	視聴覚室	冬の快眠のための 環境づくり 【予約先着順】	寒さや乾燥など、冬ならではの睡眠トラブルの改善法や、快眠のための環境づくりについて学びましょう。	(株)Sleep one 睡眠改善インストラクター 大槻美恵子さん	12/21	24名	無料	筆記用具	
	13:15 ～ 15:35	小活動室2	気軽に楽しくお抹茶を ～和のクリスマスを 自宅で演出～ 【予約先着順】	基本をおさえれば、美味しいお抹茶を飲むことができます。和の文化を楽しみましょう。 ①13:15～ ②14:35～		12/21	14名 (各 7名)	250円		
24 金	10:30 ～ 11:30	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	12/22	8名	800円	筆記用具	
	13:00 ～ 15:30	多目的ホールほか	A・O・Zであおうよ X'mas2021 【当日先着順】	クリスマスイブ、家に一人で行うのはもったいない！気軽に立ち寄り、語らいや運動、ものづくりなど楽しい時間を過ごしましょう。		なし	70名	無料	※詳細はチラシをご覧ください。	
26 日	13:30 ～ 15:30	多目的ホール	パーカッションフェスタ in A・O・Z							
27 月	13:30 ～ 15:00	大活動室4	ミニ「門松」をつくろう 【抽選】 結果公表日 12/18	粉ミルク缶(直径13cm)に土を入れ、本物の素材を使い門松を1本作ります。玄関などに飾り新年を迎えましょう。		12/16	10名	1500円	汚れても良い服装、軍手	
28 火	10:30 ～ 12:00	多目的ホール	年忘れ！エアロビクス 【抽選】 結果公表日 12/19	今年の締めくくりにエアロビクスで動いて気持ち良く汗をかきましょう！	健康運動指導士 佐藤雪絵さん	12/17	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	
	13:00 ～ 15:30	大活動室4	お正月の花を生けましょう 【予約先着順】	お正月の花材でお花を生け、新春を迎えましょう。花器と剣山はお貸しします(お持ち帰りできません)。 ①13:00～ ②14:30～		12/26	16名 (各 8名)	1700円		

☆☆☆ 講座申し込み時および受講時のお願い ☆☆☆

★ 予約先着順・抽選講座の申し込みは10講座までをお願いします。なお、キャンセルされる場合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分開行います。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。

年末年始の開館状況のご案内

12月29日(水)・30日(木)・・・10:00～21:00(受付は19:00まで)
12月31日(金)～1月3日(月)・・・10:00～19:00(受付は17:00まで)

ご利用いただける場所: 自習室・ライブラリー・視聴覚コーナー・交流広場・飲食スペース・エントランスギャラリー

※主催講座と貸館業務は行いませんのでご了承ください。

よい
お年を!



福島市 どこでも

アオウゼチャンネル



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

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 福島市曾根田町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