

# A・O・Z通信 2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

2月の講座は、1月21日(金)  
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

## フルーツとピアノのコンサート

—震災から10年

連続テレビ小説の音楽で振り返る—

連続テレビ小説「エール」の盛り上がりも記憶に新しい今、連続テレビ小説のテーマ曲を聞きながら、東日本大震災からの10年を振り返るコンサートです。

13:30 - 15:30

(途中休憩あり)

会場 アオウゼ 多目的ホール

出演 フルーツ 若月美香さん

ピアノ 増子美香子さん

開場・整理券配付 13:00

定員 70名(当日先着順)

参加費 無料

令和4年

2/

27(日)

## キャンセルのご連絡のお願い

予約先着順講座・抽選講座において、キャンセルのご連絡をいただいた際、順次キャンセル待ちや予備当選で順番待ちをされている方に繰り上げ参加のご案内をしております。

キャンセルされる場合は、**講座開催前日までに必ず**ご連絡をお願いいたします。

なお、当日キャンセルされる場合もご連絡をお願いいたします。但し、当日キャンセル分の繰り上げ参加は原則として実施いたしません。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため通常の1/2以下の定員で講座を開催しております。多くの皆さまに講座へご参加いただけるように、お一人お一人のご協力をお願いいたします。

## 抽選講座に限り、Webでお申し込みができます!

現在、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>



## 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

※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



## 参加するともらえる! ももりんポイント












講座の参加者に1ポイントを付与します。

※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。

☆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
1月20日 9:00～21:00		アオウゼ通り	パステル画作品展 ～ソフトパステルで描かれた やさしい世界～ 【申込不要】	水や筆を使わないソフトパステルの絵画作品を展示します。	【展示協力】 パステル画教室 (中央学習センター) アート工房A (蓬萊学習センター)	なし	なし	無料	最終日は 12:00まで
8月28日 9:00～21:00		エントランス	思い出の チンチン電車写真展 【申込不要】	「失って50年チンチン電車の歩み」展開催に併せて広く募集した写真を展示します。		なし	なし	無料	
1月 10:30～12:00		大活動室1～3	北町・豊田町の歴史 【予約先着順】	世良修蔵殺害舞台の北町、馬頭観音で知られた豊田町、その歴史を探ります。両町の絵も展示します。	柴田俊彰さん 【展示協力】 奥州街道福嶋村	1/29	50名	無料	筆記用具 【展示時間】 9:00～12:00
3月 10:30～12:00		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。		2/1	8名	無料	
4月		大活動室4	アロマ抗菌ハンドジェル & アロママスクスプレー作り 【予約先着順】	天然素材のみで感染対策のアロマクラフトを作りましょう♪	aroma-nature 代表 長澤恵さん	2/1	8名	1500円	
		大活動室4	折り紙で 鬼の豆入れを作ろう 【抽選】 結果公表日 1/28	折り紙でかわいい鬼の豆入れを作りましょう。		1/26	8名	無料	
5月 13:30～15:00		視聴覚室	レコード鑑賞を楽しもう ～小椋佳特集～ 【予約先着順】	1976年10月、小椋佳さんの初めてのコンサートを収録したアルバムをレコードで鑑賞します。		2/3	24名	無料	
6日 13:30～15:00		大活動室4	キラキラ サンキャッチャーを作ろう 【予約先着順】	光を受けてお部屋に輝きをふりまくガラスのつるし飾りを作りましょう。	+Happeach+ 倉貫久仁子さん	2/3	8名	1500円	
7月 13:00～15:30		大活動室4	和紙でひな人形を折ろう 【予約先着順】	和紙でひな人形(男雛・女雛)を折ります。手作りのひな人形で節句を迎えましょう。 ①13:00～ ②14:30～		2/5	20名 各 10名	250円	
8月 10:00～11:30		多目的ホール	簡単ヨガで楽しもう 【抽選】 結果公表日 1/30	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	1/28	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月		多目的ホール	ベリー健康体操 ～ベリーダンスの メロディにのせて～ 【抽選】 結果公表日 1/31	簡単な体操に、ベリーダンス特有の動きを加えて、日常にも役立つ姿勢や動作を体験して汗をかきましょう。	ベリーダンス シャムスバハル 主宰 Chicoさん	1/29	20名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装
		視聴覚室	お酒と健康のススメ 【予約先着順】	「お酒は百薬の長、されど万病の元」。お酒と健康の上手な関係作りについてお話します。	一般社団法人日本酒学会 代表理事 関口もえさん	2/7	24名	無料	筆記用具
10月 10:30～12:00		大活動室1～3	今年のアカデミー賞は！？ 【予約先着順】	今年のアカデミー賞候補作の紹介をはじめ、おすすめ作品の解説をします。	フォーラム福島 支配人 阿部泰宏さん	2/8	50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
10	木	13:30 ～ 15:30	 大活動 室4	籐の鉢カバーをつくろう 【抽選】 結果公表日 2/1	籐を編んで、軽くて利用価値のある自分だけの鉢カバーをつくりまします。	山都自然を編む会 福島支部長 尾形富枝さん	1/30	8名	400円	
13	日	13:30 ～ 15:00	 大活動 室1～3	THE 国際理解 in A・O・Z 世界の仲間77億人の暮らし ～ボリビア編～ 【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、気づき、考えたことなどを聞き、世界を共有しましょう。	元青年海外協力隊 ボリビア派遣 笹尾員統さん	2/10	45名	無料	筆記用具
14	月	10:00 ～ 11:30	 多目的 ホール	いきいき快善体操！ 【抽選】 結果公表日 2/5	簡単にできる介護・転倒予防体操の基礎知識を身につけましょう。心も身体も爽快に！！	快フィットネス 研究所 健康運動実践 指導者 安田涼子さん	2/3	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	火	10:00 ～ 12:00	 大活動 室4	折紙で作る梅の花のリース 【抽選】 結果公表日 2/6	梅と扇子をあしらった和風の折紙リースを作ります。		2/4	8名	無料	※必要な方は、眼鏡などお持ちください。
		13:30 ～ 15:00	 多目的 ホール	いきいきハツラツ健康づくり ～リズム体操～ 【抽選】 結果公表日 2/6	音楽に合わせてゆっくり身体を動かす体操を行います。運動不足の解消や体力維持に役立てましょう！	健康運動指導士 渡辺ヒロ子さん	2/4	25名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装
16	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ってみましょう。		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】	グラスなどに生ける花のアレンジを楽しみましょう。持ち帰った花は、自宅で自分流に表現してください。 ①13:30～ ②14:45～		2/14	16名 各 8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。
17	木	13:30 ～ 15:00	 多目的 ホール	できるだけ自宅で過ごしたい ～わかりやすい 在宅医療のお話～ 【予約先着順】	いつまでも住み慣れた地域で暮らすために、在宅の医療と介護について分かりやすくお話します。	福島市在宅医療・介護連携支援センター 事務所長 田中嘉草さん	2/14	35名	無料	筆記用具
18	金	10:30 ～ 11:30	 大活動 室1～3	腸内環境の改善で健康に！ 【予約先着順】	腸内環境の改善に貢献する乳酸菌や食物繊維、オリゴ糖を微生物と食品の視点から紹介します。	福島大学 食農学類 教授 西村順子さん	2/15	45名	無料	筆記用具
19	土	13:30 ～ 15:00	 多目的 ホール	福島ギター合奏団が贈る 「春を呼ぶコンサート」 【当日先着順】	ギターの音色を聴きながら、素敵な時間をお過ごしください。	福島ギター学院 主宰 佐藤隆さん	なし	70名	無料	13:00から整理券配付
20	日	10:00 ～ 11:30	 多目的 ホール	隊形を変化させながら ダンスを楽しもう 【予約先着順】	複数人数で簡単なエアロビック、フィットネスダンスをしながら隊形を変化させて動きまします。	プラザ「げんき倶楽部」主宰 ヘルスフィットネストレーナー 小林平三さん	2/18	30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	おしえて、スマホ！ ～実践！写真撮影のコツ～ 【予約先着順】	スマホ得意世代・桜の聖母短大生に教わる写真撮影のコツ。LINEでの写真送信も体験予定です。	桜の聖母短期大学 生涯学習センター センター長 三瓶千香子さん 学生の皆さん	2/15	12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。 ※初心者対象
22	火	10:30 ～ 12:30	 調理 実習室	体を温める根菜料理 【抽選】 結果公表日 2/13	体を温める作用がある根菜料理を作ります。 メニュー：豚バラと根菜の酢豚風、生姜の炊き込みごはん他	JAふくしま未来	2/11	8名	600円	筆記用具、エプロン、三角巾、手拭き、持ち帰り容器
		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	



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 水・祝 10:00 ～ 11:30		多目的 ホール	みんなで楽しく エクササイズ！ ～大人のダンスフィットネス ZUMBA(ズンバ)～ 【抽選】 結果公表日 2/14	洋楽やラテン系の音楽に合 わせながら、身体を動かし、 楽しみながら汗を流して脂肪 を燃焼させましょう！！	AFFA認定 インストラクター RICAさん	2/12	30名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装
24 木 10:00 ～ 11:30		多目的 ホール	冬でこわばった身体を ストレッチ&エクササイズ 【抽選】 結果公表日 2/15	座った姿勢で上半身や股関節 周りをほぐした後、寝た姿 勢で全身を伸ばす心地よいス トレッチです。	バー・アスティエ 協会 公認講師 畠田里歩さん	2/13	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
25 金		多目的 ホール	ふくらはぎを動かそう！ かんたん体操 【抽選】 結果公表日 2/16	健康寿命を延ばすために、お 家でできる簡単な体操と栄養 についてお話しします。	カイロプラクティック &エステスタジオ トラウム 佐藤和さん	2/14	20名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装
		小活動 室2	気軽に楽しくお抹茶を ～おうちで楽しむ 雛のお茶～ 【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。 和文文化を楽しみましょう。 ①13:15～ ②14:35～		2/23	14名 各 7名	250円	
27 日 13:30 ～ 15:30		多目的 ホール	<b>フルーツとピアノのコンサート</b> —震災から10年 連続テレビ小説の音楽で振り返る—						13:00 整理券配付・開場
28 月 13:30 ～ 15:00		多目的 ホール	男のたまり場 ～足腰“しゃっきり”体操～ 【男性限定】 【当日先着順】	健康で活力に満ちた人生を 送るため、日頃から足腰を鍛 え、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 健康運動実践 指導者 本田美樹さん	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

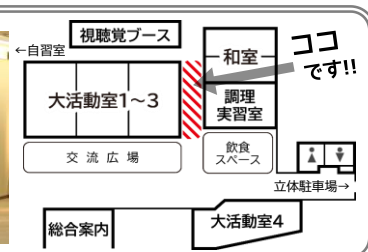
## ☆☆☆ 講座申し込み時および受講時のお願い ☆☆☆

★ 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。なお、講座申し込みは必ず本人が行ってください。

### ギャラリー「アオウゼ通り」

開館10周年と共に誕生したギャラリーです。月ごとにいろいろな展示、上映会を企画しております。新たな発見の場、「アオウゼ通り」。ぜひお楽しみください。



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