# AOZ通信 3月 Prant

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。

A·O·Z 通信 第131号 令和4年2月20日発行

### 講座のお申し込み方法

3月の講座は、2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



出演

福島東稜高等学校福島東高等学校

ダンスファクトリーKマニフィック他



2022**年 3** 月27日(日) 13:30~16:00

市内の高校生が日頃のダンス練習の成果を発表します。 キレのあるダンスを踊る高校生をみんなで応援しよう!



当日先着順 | **最大70名** (入れ替え有) | 13:00~| 整理券配付



アオウゼ 多目的ホール



## キャンセルのご連絡のお願い

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。 より多くの皆様に講座にご参加いただけますよう、予約先着順および抽選の<u>講座を</u> キャンセルされる場合は、必ず連絡をお願いいたします。

ただし当日キャンセル分については、繰り上げ参加は原則として実施いたしませんのでご了承ください。

## 抽選講座に限り、Webでお申し込みができます!

現在、<u>抽選講座のみ</u>、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





#### 抽選騰摩結果確認方法

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/





## 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。

☆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。

※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。

~分類マークについて~

厚	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
2 / 8   3 / 23		9:00 ~ 21:00	葡	エントランス	想い出の チンチン電車写真展 【 <b>申込不要</b> 】	「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   24	火一木	9:00 ~ 21:00	Ų	アオウゼ 通り	ふるさと100年の 礎を築いた人々 【申込不要】	福島市制施行100周年記念 事業で先人顕彰された23名 について、その功績を紹介し ます。		なし	なし	無料	
		10:30 ~ 12:00	ᅠ	視聴覚 室	聞いてみよう! 裁判員制度 【予約先着順】	来年から対象が18歳に引き 下げられる裁判員制度。選ば れるまでの流れ、裁判員裁判 の仕組みなどを説明します。	福島地方裁判所	3/5	24名	無料	筆記用具
7	月	13:15 ~ 15:30	<b>%</b>	多目的 ホール	自分の体力 知ってみっかい! 【 <b>予約先着順</b> 】	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~		3/4	24名 各 12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
	火	10:30 ~ 12:00	*	多目的 ホール	震災を忘れない 〜紙芝居とアニメーションで 知る浪江町〜 【 <b>予約先着順</b> 】	民話「歯形の栗」などを紙芝居で、アニメーション「母・娘避難物語帰らない」をDVDでご覧ください。	浪江まち物語つたえ 隊 岡洋子さん	3/6	30名	無料	
8		13:30 ~ 15:00	ᅠ<҈≣	視聴覚 室	安くて良い商品を 選択するために 〜景品表示法と 独占禁止法の概要〜 【予約先着順】	私たち消費者が、良質な商品やサービスを選択できる知識 (法律)を学んでみませんか?	公正取引委員会 事務総局	3/5	24名	無料	筆記用具
•	水	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 2/28	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	2/26	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
J		14:00 ~ 15:30		小活動 室2	春の美肌レッスン 〜より美しく〜 【 <b>予約先着順</b> 】	冬の寒さや間違ったお手入れ 法でダメージを受けた肌を正 しくケアしましょう。		3/7	15名	無料	筆記用具
10	木	14:00 ~ 15:30			こつそしょうしょう 骨粗鬆症 やむ はちじゅう 80歳でもYAM80 【予約先着順】	「骨々YAM8O運動」を知り、 骨粗鬆症を防いで健康寿命 を延ばす食事・薬物・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	3/8	60名	無料	筆記用具、飲み物、動きやすい服装※その場でで運動をします。
		18:30 ~ 19:30	ŕ		夜ラジ体操で疲労回復! <b>【当日先着順】</b>	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!	33	なし	20名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装
11	金	10:00 ~ 11:30	ŕ	ホール	あなたにあった運動 足腰を鍛えるトレーニング 【抽選】 結果公表日 3/2	筋カアップ、体幹を鍛える、 バランス感覚を育てる様々な 運動を身に付け、転びにくい 体をつくりましょう。	ラジオ体操 一級指導士 荒川保子さん	2/28	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
		13:30 ~ 14:30	×	大活動 室4	イラストロジックを やってみよう! 【当日先着順】	縦横の数字をヒントに、マス 目を埋めて完成させるペンシ ルパズルをやってみましょ う!		なし	8名	無料	
12	±	10:30 ~ 12:00	В	視聴覚室	不動産を活用した 相続対策セミナー 【 <b>予約先着順</b> 】	が昨今の相続事例を基に不 動産を活用した相続対策を説	ふくしまユキマサ学 会 りっか代表 行政書士 小泉雪さん	3/9	24名	無料	筆記用具
		13:30 ~ 15:00	<b>\</b>	多目的ホール	サックスで奏でる名曲たち 〜吐息を音色に変えて〜 【 <b>予約先着順</b> 】	吹奏楽の迫力のある素敵な 演奏を聴きながら、楽しいひ とときを過ごしてみませんか。	楽団ブーブカ	3/9	50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	
1.3	日	10:30 ~ 12:00		視聴覚 室	眉のアップデート 【 <b>予約先着順</b> 】	眉の整え方や眉メイクに苦手 意識のある方、この機会に克 服しませんか?男性もご参加 いただけます。	ヘアメイクアップ アーティスト 佐藤美香さん	3/11	15名	800円	手鏡、普段の 眉メイク道具、 筆記用具 ※参加費はブラシ代
10		13:30 ~ 15:00		交流 広場	創作活動からフリーランスイラストレーターへ +福島ラーメン組っ! 【予約先着順】	創作活動から独立までの歩みとラーメン店擬人化キャラクター企画「福島ラーメン組っ!」の解説をします。 (ウェブ配信も行う予定)	デザイナー・イラスト レーター 髙橋わな美さん	3/11	35名	無料	県内の方限定 キャラ好き、ク リエイター志 望も大歓迎
14	月	15:30 ~ 17:30	⇧	調理 実習室	ティータイムを彩るラテアート 【 <b>予約先着順</b> 】	ふわふわに泡立てたミルク で、飲むのがもったいないくら いに可愛い一期一会のラテ アートを作りましょう!	Bar LUNA 橘芳昌さん	3/8	8名	1000 円	エプロン
15	火	13:30 ~ 15:00	<del>(</del>	視聴覚 室	わたしの人生ノート 書き方講座 ~これまでの、そして これからのわたし~ 【抽選】 <b>結果公表日 3/6</b>	福島市が作成した「わたしの 人生ノート」を使用して、これ からの生き方について一緒に 考えてみませんか?	福島市在宅医療・介護連携センター 主任 大久保淳子さん	3/4	24名	無料	筆記用具
16	<b>باد</b>	10:30 ~ 12:00		大活動 室 1~3	《宮沢賢治文学の 魅力を探る》 「寓話・猫の事務所」が 物語るもの 【 <b>予約先着順</b> 】	猫たちの不思議な事務所の 複雑な人間模様と、その中で 苦悩する主人公を諷刺的に 描いた物語を解説します。	福島大学 名誉教授 髙野保夫さん	3/14	50名	無料	筆記用具
10	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 【 <b>予約先着順</b> 】	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、飾れます。 ①13:30~ ②14:45~	0	3/14	16名 (各 8名)	450円	
17	木	10:30 ~ 12:00	₹	大活動 室 1~3	北町・豊田町の歴史 【 <b>予約先着順</b> 】	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	3/15	50名	無料	筆記用具 【展示時間】 9:00~12:00
		13:30 ~ 15:00	Ä	交流 広場	伝承文化 〜あやとりで遊ぼう〜 【 <b>当日先着順</b> 】	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	
18	金	14:00 ~ 15:00	₩	大活動 室4	ワイヤークラフト体験講座 小さなイスを作ってみよう 【抽選】 結果公表日 3/9	柔らかいワイヤー(針金)で、 様々な使い方のできるイスを 作りましょう。	temps tendre (タンタンドル) 細谷絵美さん	3/7	8名	550円	
19	<b>±</b> .	13:30 ~ 15:30	<b>%</b>	大活動 室4	竹笛をつくろう 〜吹く(福)と笑顔が いっぱい〜 【抽選】 結果公表日 3/10	身近な自然のどこにでもある 材料で音を奏でる楽しい工作 を体験してみませんか。	福島県 もりの案内人の会 県北地区支部 中野二郎さん	3/8	10名	100円	エプロンもしく は汚れても良い服装 ※小学生以下 は保護者同伴
		14:30 ~ 16:30	*	大活動 室 1~3	会津と新選組 〜ゆかりの地から 隊士の足跡を辿る〜 【 <b>予約先着順</b> 】	戊辰戦争時、現在の福島県 各所を転戦した会津藩配下 の新選組。近年、新たに判明 した史料をもとに関係する史 跡の紹介を行います。	幕末史研究家 会津史談会会員 伊藤哲也さん	3/17	60名	無料	筆記用具
20	П	15:00 ~ 17:00		多目的 ホール	A・O・Z寄席 ~春の落語会~ 【 <b>予約先着順</b> 】	社会人による落語を楽しみましょう。	ほでなす会	3/17	50名	無料	
22		10:30 ~ 11:30	æ	和室	簡単シェイプヨガで 美BODYを 【抽選】 結果公表日 3/13	硬く歪んでいるからだをヨガで ほぐし、柔らかくしなやかな身 体を目指します。	ヨガ&フィットネス アップビート 代表 長山のりこさん	3/11	10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 ~ 14:30	ŕ	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〜 【 <b>予約先着順</b> 】	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。		3/20	10名	無料	飲み物、タオ ル、動きやす い服装 ※初心者対象
		10:30 ~ 12:00	<b>‰</b>	大活動 室4	春色花材で作る 癒しのボタニカルキャンドル 【 <b>予約先着順</b> 】	新生活の慌ただしい季節、お うち時間にキャンドルタイムを 取り入れてみませんか?	なごみの森工房 草野和さん	3/20	8名	2500 円	
23		14:00 ~ 15:30	R	多目的 ホール	無理なく体が伸びる ~ストレッチヨガ~ 【抽選】 結果公表日 3/14	ヨガに健康づくりのストレッチを取り入れて若々しい心と体!楽しく体を動かしてリフレッシュしませんか?	日本YOGA連合ヨ ガインストラクター ストレッチングトレー ナー 菅野千栄子さん	3/12	25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

厚	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	木	10:00 ~ 11:30		多目的 ホール	からくだリセット体操 【抽選】 結果公表日 3/15	"楽"な体操で、"ラク"になる 日々を!腰痛、ひざ痛、肩こり、血行不良などを"楽"な動 きで改善しましょう。	ニューライフ体操教 室 室長 中高老年期運動指 導士 水戸章さん	3/13	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
		14:00 ~ 15:30	<b>≫</b> ≪	大活動 室4	お花のポップアップカード 【抽選】 結果公表日 3/15	開くと飛び出すポップアップ カード作りをしましょう。		3/13	8名	無料	※必要な方は 眼鏡などお持 ちください。
25   29	1	9:00 ~ 19:00	Ų	アオウゼ 通り	ストリート上映 ~奇跡のパンダファミリー~ 【申込不要】	奇跡のパンダファミリーと雪の中の旭山動物園のDVDをリピート上映します。		なし	なし	無料	初日は 13:00から
	金	10:30 ~ 12:00			今年のアカデミー賞は!? 【 <b>予約先着順</b> 】	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	3/22	50名	無料	筆記用具
25		13:30 ~ 15:30	¥		パステル画を 描いてみませんか 【抽選】 結果公表日 3/16	水や筆を使わずに絵を描く大 人気のパステル画。本格的な やさしい風合いの絵を手軽に 楽しみましょう。	パステル画教室 講師 佐藤詩織さん	3/14	10名	500円	
27	日	13:30 ~ 16:00	骩	多目的 ホール	春高ロンスフェン	スティバル in F	1·0·Z 20	22			】最大70名 開場13:00
20	火	10:30 ~ 11:30	1	視聴覚 室	子どもも大人も一緒に 「子ども食堂」 【 <b>予約先着順</b> 】	子どもたちはもとより地域の 居場所でもある子ども食堂。 子どもも大人も"楽しい"を通 して繋がりあえる場づくりにつ いてお話しします。	NPO法人 ビーンズふくしま 江藤大裕さん	3/27	24名	無料	筆記用具
29		13:30 ~ 15:30	В	小活動 室2	お抹茶を楽しみ 心のゆとりを! 【 <b>予約先着順</b> 】	茶道のお作法を学びながら、季節のお菓子とお抹茶をいただき、ひととき心のゆとりを感じてみませんか。 ①13:30~ ②14:45~	茶道裏千家 渡邊宗美さん	3/26	16名 各 8名	350円	
30	水	13:30 ~ 15:00	*	視聴覚 室	楽しく学ぼう!! 「郷土史の学び方入門」 【 <b>予約先着順</b> 】	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。		3/28	24名	無料	筆記用具
31	木	13:00 ~ 15:00	×	小活動 室2	ステキに花アート 〜押し花で作る令和4年 "春"のカレンダー〜 【予約先着順】	令和4年4月~6月までのカレンダーを作ります。押し花を素敵に配置し私だけのカレンダーに仕立てましょう! ①13:00~ ②14:10~	The state of the s	3/29	20名 各 10名	200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講座までにお願いします。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。

#### アオウゼYouTubeチャンネル

ものづくりや音楽、 教養を学べる動画、 福島の魅力ある人や お店を紹介する動画 等を配信しています。



### 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。3月は『ふるさと100年の礎を築いた人々』展を1日から24日まで行います。ぜひご覧ください。



## SNS情報 最新情報やお知らせをチェック!

Twitter

@AozFukushima



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。

MAXふくしま

駐車場について

#### ●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



福島市どこでもアオウゼチャンネル