

# A・O・Z通信 5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

5月の講座は、4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

# 龍生派 いけばな展

とき 2022年 5月8日 日

整理券配付 13時

開演 13時30分～15時

ところ アオウゼ 多目的ホール

## 観覧無料

講師 龍生派 福島県支部

定員 70名 当日先着順

ステージ上で音楽にのせながら  
大作をいけます。  
素敵な華道の世界を  
お楽しみください。



## 抽選講座に限り、Webでお申し込みができます!

現在、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
 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   日   9:00 ~ 21:00		アオウゼ通り	楽しく歴史を学ぼう ～鎌倉幕府とふくしま～ 【申込不要】	大河ドラマ「鎌倉殿の13人」で話題となっている鎌倉時代。県内各地域の様子をわかりやすくご紹介します。	【展示協力】 歴史研究家 岡田峰幸さん	なし	なし	無料	最終日は12:00まで
2   月   9:00 ~ 21:00		エントランス	描いて贈って 笑顔をあなたに 【申込不要】	言葉は魔術、書いてある言葉、描かれた絵を見て笑顔になれる絵手紙を展示します。	【展示協力】 三河台絵手紙紙クラブ 飯坂絵手紙紙クラブ他	なし	なし	無料	初日は12:00から 最終日は15:00まで
1   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】	キラめく緑に躍動する子どもや動物達。5月はどんなお話に出会えるでしょうか。		なし	15名	無料	
2   月   13:30 ~ 15:00		大活動室4	デザインカッターを使って 消しゴムはんこを作ろう 【予約先着順】	できあがったら好きな位置に自由に押し、素敵なポストカードに仕上げましょう。		4/30	8名	110円	※必要な方は眼鏡などお持ちください
5   木・祝   13:30 ~ 15:00		視聴覚室	ティラノサウルスを 折ってみよう！ 【予約先着順】	最強の恐竜といわれているティラノサウルスを折紙で折ってみましょう。		5/3	10名	無料	
7   土   13:30 ~ 15:00		視聴覚室	夢見る脳 ～眠りと脳の不思議な関わり～ 【予約先着順】	眠る時、夢見る時の、脳の不思議な働きについてお話します。	福島大学 共生システム理工学 類 特任教授 小山純正さん	5/5	24名	無料	筆記用具
8   日   13:30 ~ 15:00		多目的ホール	龍生派いけばな展～いけばなパフォーマンス～ 【当日先着順 13:00～整理券配付】						
9   月   10:00 ~ 11:30		多目的ホール	元気アップ体操 ～自宅のできる体づくり～ 【抽選】 結果公表日 4/30	いつまでも元気であるために、自宅の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	4/28	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
10   火		大活動室4	初夏を彩る ボトルフラワー作り 【予約先着順】	初夏の優しく爽やかな空気を閉じ込めたボトルフラワーを作ります。	anemos フラワーデザイナー 長澤友美子さん	5/4	8名	1500円	
		大活動室4	似顔絵を描いて、 笑って、健康に！ 【予約先着順】	顔は看板。顔にはその人らしい特徴があります。一緒に楽しく描いてみませんか？		5/8	10名	無料	
11   水		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 5/3	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ます。	カイロプラクティック & エステタジオ トラウム 佐藤和さん	5/1	20名	無料	飲み物、フェイスタオル、動きやすい服装
		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。持ち帰り、すぐに飾れます。 ①13:30～ ②14:45～		5/9	16名 各 8名	450円	
12   木   13:30 ~ 15:30		多目的ホール	楽しく予防・愉快地に脳活 ～おとなの健やかプログラム～ 【予約先着順】	前半は、歩く脳トレで有酸素運動、後半は、読み書き計算・パズルなどの脳活プログラムを行います。		5/10	16名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装、筆記用具
13   金   14:00 ~ 15:30		多目的ホール	沖縄コンサート ～あなただから出来ることある～ 【当日先着順】	笑いや涙、やさしさのこもった音楽を聴きながら、素敵な時間を過ごしてください。	ちむぐくる 高木直哉さん 高木千花さん	なし	70名	無料	整理券配付 13:30から
14   土   13:30 ~ 15:00		多目的ホール	悠久の調べ「箏」 ～文化箏が奏でる世界～ 【予約先着順】	日本古来の伝統楽器、「箏」。今回は「文化箏」の音色に耳を澄ませてみましょう。	生田流箏曲文化箏 福島教室 菅綾子さん	5/11	50名	無料	開場13:00

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
15日	13:30～15:00	 多目的ホール	おしえて！UFOは千貫森 <sup>せんがんもり</sup> にどこから飛んでくるの？ 【抽選】 結果公表日 5/9	福島におけるUFOの実態や現状と飯野町の観光名所について解説します。	UFO研究所博士 木下次男さん	5/7	40名	無料	筆記用具
16月	13:30～15:30	 多目的ホール	手話ダンスで手話に親しもう 【予約先着順】	曲の歌詞を手話で表現し、音楽に合わせて、ゆるやかなステップで踊りましょう。	日本手話ダンスアカデミーサークル 指導員 仁志田登美子さん	5/13	25名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装
17火	10:30～12:00	 大活動室 1～3	悲劇の女流歌人 笠女郎 <sup>かさのいらつめ</sup> ～血の涙の失恋の軌跡～ 【予約先着順】	笠女郎は、万葉集の中でも1、2を争う女流歌人。大伴家持に激しい恋心を抱きますが…。	古典文学研究家 金澤武男さん	5/15	55名	無料	筆記用具
	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、身近な郷土の歴史を楽しんでみませんか。		5/15	24名	無料	筆記用具
18水	13:30～15:00	 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 5/9	太極拳は外形や内面、呼吸の一致した全身運動。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	5/7	20名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装
19木	13:30～15:00	 和室	今からでも遅くない！ 100歳時代を思い通りに生きる体の育み方 【予約先着順】	栄養の正しい取り方から睡眠、ストレッチ、正しい立ち方などを解説します。	スリムケア整体～カルム～ 鈴木梨砂さん	5/16	15名	無料	飲み物、タオル、バスタオル、動きやすい服装
	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
20金	10:00～11:30	 和室	セルフ整体で ボディメンテナンス 【抽選】 結果公表日 5/13	姿勢の癖を改善するために、毎日無理なくできるセルフケアを学びましょう。	整体＆アロマのお店 ハルモニア セラピスト 河田美穂さん	5/11	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	 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、卓球のルールやマナーと一緒に覚えてみませんか。		5/18	10名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装 ※初心者対象
22日	14:00～15:30	 多目的ホール	いきいき音楽広場 【予約先着順】	ピアノ演奏を聴いたり、イントロクイズ、リズム活動を体験したり、音楽で心身を活性化させましょう。	音楽療法グループ たんぼぼ	5/19	45名	無料	
23月	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 5/14	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、有酸素運動等を始めませんか。	YOU運動習慣研究会 体育講師 過足昌子さん	5/12	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
24火	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	
25水	10:30～11:30	 視聴覚室	西洋における静物画の歴史 ～隠されたメッセージを読み解く～ 【予約先着順】	果物や花を描いた静物画について、その歴史を辿りながら、それぞれの作品に込められたメッセージを読み解いていきます。	福島大学 人間発達文化学類 准教授 加藤奈保子さん	5/23	24名	無料	筆記用具
	14:00～16:00	 視聴覚室	春の野鳥を楽しもう ～野鳥の声を楽しもう～ 【予約先着順】	野鳥の声を聞き、観察できるように、楽しく学びましょう。野鳥の缶バッチも作ります。	福島市小鳥の森 レンジャー 増淵翔太さん	5/23	15名	100円	※参加費は缶バッチ代
26木	10:30～12:00	 小活動室2	囲碁を一から学んで 遊んでみよう！ 【予約先着順】	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！ 囲碁初心者向けです。	日本棋院 福島県支部 宮腰典明さん	5/23	10名	無料	
	14:00～15:15	 視聴覚室	チーズを食べて 健康になろう！ 【予約先着順】	チーズの栄養成分とその健康効果、日々の食卓への上手なチーズの取り入れ方についてお話しします。	C.P.A.認定チーズプロフェッショナル サロン・ド・ヨーコ 主宰 佐藤耀子さん	5/23	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
27 金	11:00 ～ 12:00	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ます！	語りと方言の会 会長 田代孝之さん	5/25	24名	無料	
	13:30 ～ 15:30	視聴覚室	水引でつくる花菖蒲 ～ミニミニ掛け軸～ 【抽選】 結果公表日 5/18	水引で花菖蒲をつくり、ミニミニ掛け軸に仕上げます。お部屋に飾ってみませんか。	水引工房「夢」 南喜代子さん	5/16	12名	650円	
29 日	13:30 ～ 15:00	多目的ホール	Takano & Miyuki コンサート 【当日先着順】	フルーツとピアノの音色を聴きながら素敵な時間をお過ごしください。	Takano & Miyuki	なし	70名	無料	整理券配付 13:00から
30 月	13:00 ～ 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、測定後に簡単な運動をします。健康づくりに役立てましょう。 ①13:00～ ②14:30～		5/27	24名 各 12名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装
31 火	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	5/29	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

## ☆☆☆ 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。



## キャンセルのご連絡のお願い

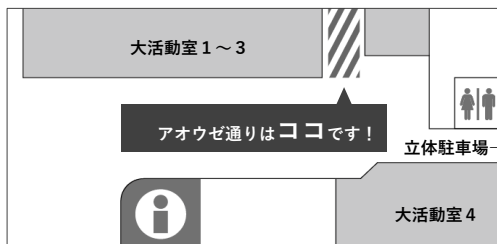
コロナウイルス感染拡大防止のため通常の1/2以下の定員で講座を開催しております。より多くの皆様に講座にご参加いただけますよう、予約先着順および抽選の講座をキャンセルされる場合は、必ず連絡をお願いいたします。当日キャンセル分については、繰り上げ参加は原則として実施いたしませんのでご了承ください。

## ギャラリー「アオウゼ通り」

5月は「楽しく歴史を学ぼう～鎌倉幕府とふくしま～」です！

ぜひご来場ください。

※アオウゼ通りの展示はアオウゼ主催事業のため一般への貸し出しは行っておりません。



## YouTube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！



## 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