A･O･Z 通信　第135号　令和4年6月20日発行

A･O･Z 通信 7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

7月の講座・イベントは、6月21日（火）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

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：https://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：https://f-aoz.jp/

アオウゼ

7月のアオウゼ通りの展示

動物写真展

～パンダがアオウゼにやってきたよ～

展示協力：アドベンチャーワールド
場所：アオウゼ通り
7／3（日）～7／31（日）

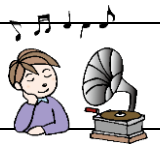
☆講座参加の際は、マスクの着用をお願いいたします。
※講座に参加される皆さまの氏名・連絡先を頂戴し、感染が確認
　された場合は保健所の指導に従い、提出いたします。

☆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 ｜ 24	金 ｜ 日	9:00 ～ 21:00	イベント・展示	ゆめボード他	《アオウゼ七夕企画》 あなたの願いを 短冊に込めて☆2022 **【申込不要】**	短冊を期間中総合案内にて配付しています！アオウゼ館内と1F正面入り口で園児のぬり絵作品も展示します。	【ぬり絵展示協力】 福島めばえ幼稚園 めばえ幼稚園	なし	なし	無料	短冊配布期間 7/1～7/14
3 ｜ 31	日 ｜ 日	9:00 ～ 21:00	イベント・展示	アオウゼ通り	動物写真展 ～パンダがアオウゼに やってきたよ～ **【申込不要】**	お待たせしました！パンダをはじめ多くの動物の写真を展示。みなさんお楽しみに！	【展示協力】 アドベンチャーワールド	なし	なし	無料	初日は13:00から 最終日は12:00まで
3	日	13:30 ～ 15:00	くらし	大活動室1～3	ふくしま健康寺子屋 キャラバン 血糖値のしくみ **【予約先着順】**	食後血糖値が上がるまでに何が起きているのか、血糖値を知ることがなぜ大切か解説します。	NPO法人POMk Project理事長 福島県立医科大学医学部教授 挾間章博さん	7/1	55名	無料	筆記用具
4	月	10:30 ～ 12:00	運動・体操	多目的ホール	ピラティスで 膝・肩・腰すっきり体操 **【抽選】結果公表日　6/27**	姿勢や身体の動きを改善する運動。自分の身体の特徴に気付き、予防改善を目指しましょう。	style up space SATOHO 郷保勇さん	6/25	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
		13:30 ～ 15:00	運動・体操	多目的ホール	楽しくHIPHOP（ヒップホップ）ダンスを 踊ってみよう！ **【予約先着順】**	空前のダンスブームの今。初心者もシニアもダンスのイロハを得て、楽しく踊ろう。疲れたら休んでもOK。	ダンスファクトリーKマニフィック 宗像沙枝さん	7/2	20名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装
5	火	14:00 ～ 15:30	地元学	視聴覚室	古関音楽を彩った 女性歌手たち **【予約先着順】**	古関裕而とその名曲を彩った女性歌手たちを紹介した後に曲を聴いて楽しみましょう。	古関裕而研究家 齋藤秀隆さん ピアニスト 相原節子さん	7/3	24名	無料	筆記用具
		18:30 ～ 19:30	運動・体操	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。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
6	水	10:30 ～ 12:00	くらし	大活動室1～3	プロトレーナーによる栄養学 ～内側から健康な身体へ～ **【予約先着順】**	栄養の正しく効率的な取り方とストレッチの方法を解説します。	ATHLETE MOVEMENT アスレチックトレーナー 西内裕貴さん	7/3	40名	無料	筆記用具
		13:30 ～ 15:00	くらし	視聴覚室	人生100年時代の ライフデザインセミナー **【予約先着順】**	ゆとりある安心した人生をすごすための、お金にまつわるお話や、世の中の動きを学びます。	NPO法人 くらそうねット 理事長 宮崎秀剛さん	7/3	24名	無料	筆記用具
7	木	10:00 ～ 12:00	物づくり	大活動室4	七夕飾りを作りましょう **【予約先着順】**	ミニサイズの紙製吹き流しを作ります。最後は短冊に願い事を書いて一緒にアオウゼに飾りましょう！		7/5	8名	無料	
		13:30 ～ 15:00	教養	大活動室1～3	仏からのメッセージ ～経典から学ぶ生き方～ **【抽選】結果公表日　6/28**	家族のあり方や暮らし方が大きく変化している今。限られた人生をいかに生きるか？仏教経典を通して考えます。	桜本寺 住職 玉木知顕さん	6/26	48名	無料	筆記用具
8	金	10:00 ～ 11:30	運動・体操	多目的ホール	フラ健康体操 ～ハワイアンの メロディにのせて～ **【抽選】結果公表日　6/29**	簡単な体操に、フラダンス特有の動きを加えて、健康的な姿勢や動作を無理なく体験して汗をかきましょう。	ハワイアンフラ・ハーラウモアナ 主宰 奥居洋子さん	6/27	20名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装
		15:00 ～ 16:30	教養	多目的ホール	モナ・リザの教科書 ～美術、藝術、 ARTの原義から～ **【予約先着順】**	世界で最も有名な美術《モナ・リザ》の新しく解明された研究をもとに、ARTを解説します。	福島大学 人間発達文化学類 教授 渡邊晃一さん	7/6	40名	無料	筆記用具
9	土	13:30 ～ 15:00	くらし	視聴覚室	ペット信託について **【予約先着順】**	ペットの面倒を見る事が出来なくなった時、その先を「信託」の形で考えてみませんか。	ユキマサ学会 行政書士 菅野真紀子さん	7/6	24名	無料	筆記用具
10	日	13:30 ～ 15:00	音楽	多目的ホール	音を重ねて♪ オカリナアンサンブル 七夕コンサート **【予約先着順】**	七夕様の五色の短冊に祈りを込め、一人ひとりの音玉が大きな音玉となりオカリナの音色で心癒されますように♪	オカリナアンサンブル風香・イーリス＆夢民	7/7	50名	無料	
11	月	10:30 ～ 12:00	地元学	大活動室1～3	ふくしまレッドリスト ～福島の 絶滅しそうな動植物～ **【予約先着順】**	福島県内の絶滅危惧種「ふくしまレッドリスト」。今の福島の自然の姿を学びましょう。	自然観察の会 ふくしま 理事 横田清美さん	7/9	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
11	月	13:30～15:00		多目的ホール	男(おやじ)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 健康運動指導士 藤田健さん	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
12	火	13:30～16:00		大活動室4	籐の鉢カバーをつくろう **【抽選】結果公表日　7/2**	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す。	山都自然を編む会 福島支部長 尾形富枝さん	6/30	8名	400円	
13	水	14:00～16:00		大活動室4	夏の野鳥を楽しもう ～子育てについて学ぼう～ **【予約先着順】**	野鳥の子育てが観察できるように、写真やゲームを通して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 弦間一郎さん	7/10	12名	100円	※参加費は缶バッチ代
14	木	10:30～12:00		和室	ゴルフ関節調律 ～即日で 飛距離15ヤードUP～ **【抽選】結果公表日　7/5**	身体の仕組みを学び、ゴルフの飛距離UP・痛みの出ないスイング作りの運動を行います。	株式会社MHG 代表取締役 桑原太さん	7/3	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
		13:30～15:30		大活動室4	簡単な彫金体験 **【抽選】結果公表日　7/5**	銀線と天然石を使った自分だけの、世界にひとつしかないペンダントを作ります。石はメノウかスモーキークオーツです。	彫金スタジオ80主宰 （公社）日本ジュエリーデザイナー協会 会員 黒須京子さん	7/3	10名	2000円	※必要な方は眼鏡などお持ちください。
15	金	10:30～12:00		視聴覚室	プロフェッショナルシリーズ 老舗の味を伝え続ける！ **【予約先着順】**	伝統の味・むぎせんべいを伝え続けて95年。老舗店の取り組みをお話しします。	太陽堂むぎせんべい本舗 代表取締役 八巻廣さん	7/12	24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。		7/13	24名	無料	筆記用具
16	土	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。		7/14	24名	無料	
17	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】**	夏です！絵本、紙芝居から飛び出す子どもや動物たちは、どんな物語を見せてくれるでしょうか。		なし	15名	無料	
19	火	10:30～12:00		視聴覚室	ふらっと上映会 **【当日先着順】**	「奇跡のパンダファミリー～愛と涙の子育て物語～」をDVDで上映します。		なし	最大24名	無料	
		13:30～15:00		多目的ホール	その電話「さすけね！」 詐欺かも **【予約先着順】**	うまい手口の話で詐欺に遭わないように、専門家の解説や寸劇から知識を学びましょう。	財務省 東北財務局 福島財務事務所	7/16	40名	無料	筆記用具
20	水	10:00～11:30		多目的ホール	健康がいちばん！ 楽し **【抽選】結果公表日　7/11**	あなたの日常生活にとり入れ る運 ッチを しましょう！	YOU運動習慣研究会 体育講師 上野智代さん	7/9	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
		14:00～16:00		視聴覚室	誰でも作曲家！ ～コードで広がる世界～ **【予約先着順】**	コード（和音）を知り、使ってみましょう。メロディーがさらに作り易く、より可能性が広がります。	福島大学名誉教授 作曲家・指揮者 嶋津武仁さん	7/18	12名	無料	筆記用具
21－8／2	木－火	9:00～21:00		エントランス	《展示》 市民競馬場 JRA福島競馬場のあゆみⅠ **【申込不要】**	JRA福島競馬場の歴史を、2回に分けて展示します。Ⅰでは競馬場誕生までを主にご紹介します。	【展示協力】 日本中央競馬会 福島競馬場	なし	なし	無料	初日は13:00から 最終日は15:00まで
22	金	10:30～12:00		大活動室4	会津木綿柄折り紙で作る バラの花束 **【予約先着順】**	会津木綿柄折り紙でバラを折ります。花束のように作り上げる華やかなフラワーボードです。	会津木綿柄折り紙 研究家 古川喜美子さん	7/18	8名	1000円	
		13:30～15:00		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	7/19	24名	無料	筆記用具
23	土	14:00～15:00		大活動室4	夏のクリームソーダぬりえ **【予約先着順】**	爽やかな夏色グラデーションのクリームソーダを色鉛筆の塗り絵で楽しみます。		7/21	8名	無料	
24	日	13:30～15:30		大活動室4	やさしい！楽しい！ ボードゲームで遊ぼう **【当日先着順】**	頭を使うものからわいわい楽しめるものまで、様々なボードゲームを楽しみましょう。	ばんだい！遊びもの	なし	最大10名	無料	※入れ替え有
26	火	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　7/17**	夏の風物詩を切り絵で楽しみましょう。		7/15	8名	無料	※必要な方は眼鏡などお持ちください。

中　止

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
26	火	13:30～15:00		視聴覚室	A・O・Zしゃべり場　寄らん処～みんなで語って　ストレス発散～【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	
27	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【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～		7/25	16名（各8名）	550円	
28	木	10:30～12:00		大活動室1～3	市民競馬場 JRA福島競馬場のあゆみ【予約先着順】	市民競馬場と言われるJRA福島競馬場について、その誕生から現在までの歴史を探ります。	柴田俊彰さん	7/26	50名	無料	筆記用具
		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を覚えてみませんか。		7/26	10名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装※初心者対象
29	金	13:30～15:00		多目的ホール	ケア・ザ・ディスコ～楽しく予防・愉快に脳活～【予約先着順】	シニアでも大丈夫。ディスコ音楽に合わせ、簡単なステップで一緒にレッツフィーバー！		7/27	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
30	土	10:00～14:30		JRA福島競馬場	JRA福島競馬場　バックヤードツアー【予約先着順】※詳しくは下記やチラシをご覧ください。						
31	日	13:30～15:00		多目的ホール	演じるってナンだ？　観て！感じて！体験する演劇！【予約先着順】※詳しくは表紙やチラシをご覧ください。						

＼アオウゼを飛び出して学ぼう！！／

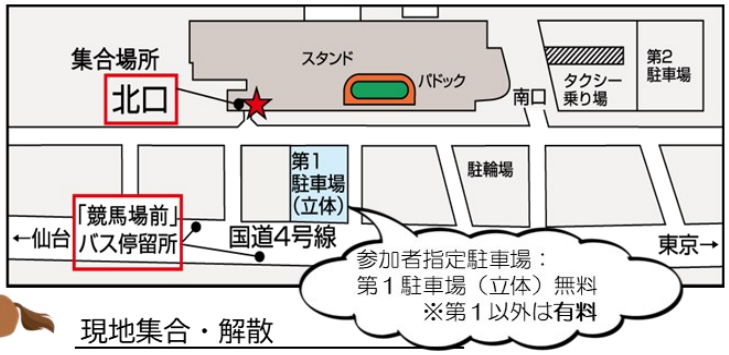
ＪＲＡ福島競馬場 バックヤードツアー

詳細は必ずチラシを！

参加無料

日頃見られない競馬場を体験！

馬頭観音や、地下貯水タンク、
パドックや貴賓室に・・・！？
実際に見て学ぶ新講座！



2022.
7.30(土)

①午前の部　②午後の部
10:00～　13:00～
※集合時間 ①９：45 ②12：45
※１時間半程度（予定）

現地集合・解散
ＪＲＡ福島競馬場 1F北口
案内：JRA福島競馬場 職員

各回 定員 ２０名
【予約先着順】
［締切　7/27］

◎注意点
・１時間半程度、徒歩での見学
・当日は必ずチラシを持参ください。

関連事業
【展示】市民競馬場　ＪＲＡ福島競馬場のあゆみⅠ　７月２１日～８月２日
【講座】市民競馬場　ＪＲＡ福島競馬場のあゆみ　７月２８日　１０：３０～１２：００

☆★☆　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。

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。

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:https://f-aoz.jp/
指定管理者：株式会社福島まちづくりセンター