A･O･Z 通信　第137号　令和4年8月20日発行

A･O･Z 通信 9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

9月の講座・イベントは、8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

展示　福島の引札（ひきふだ）

菊地コレクション　明治・大正の広告・チラシ

観覧無料

明治・大正――活気に満ちた商業のまち福島を華やかに彩った市内商店発行の正月用引札を中心に展示。当時の様子を探っていきます。

正月用引札 中村合名会社呉服店 大正2年　38.4×52.0cm

会場　アオウゼ 多目的ホール

日時　2022 9/24（土）・25（日）　24日・正午～午後7時　25日・午前9時～午後4時

講座を開催。詳しくは裏表紙をご覧ください。

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：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

9月のアオウゼ通りの展示

展示協力：有限会社タチバナ工芸社　代表取締役会長　橘剛さん

☆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。

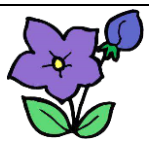
☆お子様連れの参加ができない講座があります。
事前にお問い合わせくださいますよう、お願いします。

～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
8/18―9/19	木―月	9:00～21:00	イベント・展示	エントランス	≪展示≫ 市民競馬場 JRA福島競馬場のあゆみⅡ **【申込不要】**	JRA福島競馬場のあゆみⅡでは競馬場誕生以降、現在までの歴史をご紹介します。	【後援】 日本中央競馬会 福島競馬場	なし	なし	無料	最終日は15:00まで
3―28	土―水	9:00～21:00	イベント・展示	アオウゼ通り	≪展示≫ 今よみがえる 「黄金の映画スターたち」 ～オードリー・ヘプバーン　ほか～ **【申込不要】**	輝くスターたちを描き続けて60年。「現代名工」が描く映画看板展をご堪能下さい。	【展示協力】 有限会社 タチバナ工芸社 代表取締役会長 橘剛さん	なし	なし	無料	自由観覧
1	木	10:30～12:00	運動・体操	多目的ホール	体重よりも体型を変える！ スタイルアップトレーニング **【女性限定】** **【予約先着順】**	カラダを変えたいあなたへ。しなやかで疲れにくく、動けるカラダを目指しましょう！運動初心者の方も歓迎です♫	NSCA-cpt(全米ストレングス＆コンディショニング協会認定パーソナルトレーナー) 安齋七恵さん	8/30	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
		13:30～15:30	くらし	大活動室1～3	福島市の防災対策＆ 家族の安否確認の手段について **【予約先着順】**	防災の専門家から災害知識や災害用伝言ダイヤル等の使用法を聞き、体験も行います。	福島市危機管理室 長谷川仁さん (株)NTT東日本-東北 福島災害対策室 小山麻亜耶さん	8/29	30名	無料	筆記用具
2	金	10:30～12:00	地元学	大活動室1～3	源頼朝の文治五年 ～鎌倉幕府の創生～ **【予約先着順】**	『吾妻鏡』の文治五年（1189年）の状況からみえる鎌倉幕府の創生を解説します。	国見町企画調整課 地域振興係 歴史文化資料調査員 笠松金治さん	9/1	55名	無料	筆記用具
		13:30～14:30	運動・体操	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一緒に覚えてみませんか。		8/31	10名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装
3	土	13:30～15:30	食	調理実習室	農家さん直伝！ 福島の桃を使ったジャム作り **【予約先着順】**	福島の旬の桃をたっぷり使ったジャムを作ります。美味しい桃の見分け方などのマメ知識も！	鈴木農園 鈴木陽子さん	8/31	8名	800円	エプロン、三角巾、手拭き、筆記用具
5	月	10:30～12:00	くらし	視聴覚室	グリーフケア入門 かなしみとの付き合い方 **【予約先着順】**	大切な人をなくした方やその方を支える方。	NPO法人ReLink [illegible]立医科大学 [illegible]部講師 佐藤利憲さん	9/2	24名	無料	筆記用具
		13:00～15:30	運動・体操	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～		9/2	24名（各12名）	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装
6	火	10:00～11:30	運動・体操	多目的ホール	からくだりセット体操 **【抽選】結果公表日　8/28**	“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	8/26	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
		13:30～15:00	地元学	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～ **【予約先着順】**	原発事故から11年。原発と原爆の歴史物語「峠」をDVDで、「おふくろ」を紙芝居でご覧ください。	紙しばい 浪江まち物語 つたえ隊 岡洋子さん	9/4	30名	無料	
7	水	10:30～12:00	教養	大活動室1～3	《宮沢賢治文学の魅力を探る》 「土神ときつね」の読み **【予約先着順】**	今回扱う作品は賢治童話の中では珍しい恋愛問題を主題にした物語で、登場人物の心理描写に着目し解説します。	福島大学 名誉教授 髙野保夫さん	9/6	55名	無料	筆記用具
		13:00～15:20	物づくり	大活動室1	伝承文化 ～折り紙～ お月見うさぎ **【予約先着順】**	「お月見うさぎ」と「三方」も折って中秋の名月を楽しみましょう。 ①13:00～　②14:20～		9/5	20名（各10名）	無料	

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
8	木	10:30 ～ 12:00		和室	整いヨガ 自律神経を整える **【抽選】結果公表日　9/1**	季節の変わり目を前に、自律神経を整えてリラックスしましょう。	ヨガ＆フィットネス アップビート 代表 長山のりこさん	8/30	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
		13:00 ～ 15:15		小活動室2	ステキに花アート ～押し花で作る令和4年 “秋”のカレンダー～ **【予約先着順】**	10月～12月までのカレンダー作り。押し花をステキに配置して私だけのカレンダーに仕上げましょう！ ①13:00～　②14:25～		9/6	20名 （各10名）	200円	
9	金	10:00 ～ 11:30		多目的ホール	エアロビクスで 心と体をリフレッシュ！ **【抽選】結果公表日　8/31**	エアロビクスが初めての方でも十分に楽しめるように、基礎から教えます。		8/29	16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	土	13:30 ～ 15:00		視聴覚室	楽しく予防･愉快に脳活 ～「手･ゆび体操」で 心身共に元気ハツラツ～ **【予約先着順】**	手指を活発に動かす体操は、認知症予防につながります。さあ、一緒に楽しみましょう！		9/8	24名	無料	飲み物
12	月	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　9/3**	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	9/1	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		視聴覚室	ぶらり道の駅探訪 ～道の駅ふくしま～ **【予約先着順】**	4月にグランドオープンした県内最大級の「道の駅ふくしま」の特色や魅力についてお話しします。	道の駅ふくしま 支配人 吉田賢司さん	9/10	24名	無料	筆記用具
13	火	10:30 ～ 12:00		大活動室 2･3	朗読で心も体もリフレッシュ **【予約先着順】**	お腹から声を出して表情豊かにイキイキと朗読。楽しく脳トレーニングをしましょう。	元NHK福島放送局 キャスター 引田さいこさん	9/10	30名	無料	筆記用具、飲み物
		13:30 ～ 15:00		多目的ホール	音楽に合わせて♪ 軽快リズム体操 **【抽選】結果公表日　9/5**	楽しい音楽に合わせ、心地よく汗を流しましょう！	社会福祉法人 すこやか福祉会 音楽健康指導士 山内美津子さん	9/3	20名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装
14	水	10:30 ～ 12:00		視聴覚室	暮らしに息づく美文字 ～ボールペン字～ **【予約先着順】**	日常で多用する文字「福島市」を題材に、文字の整え方を学びます。 ※道具はお持ち帰りいただけます。	蓮波ペン字書道 教室主宰 鈴木蓮波さん	9/11	15名	300円	参加費は専用ボールペンと下敷き代
		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～		9/12	16名 （各8名）	550円	
15	木	10:30 ～ 12:00		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みませんか。		9/13	24名	無料	筆記用具
		14:00 ～ 15:30		大活動室4	クラフトバンドで作る 十五夜の飾り **【抽選】結果公表日　9/6**	うさぎがお月見をしている様子の可愛い飾りです。クラフトバンドの手触りが優しい風合いです。		9/4	8名	無料	※必要な方は眼鏡などお持ちください
16	金	10:00 ～ 11:30		多目的ホール	タイ式ヨガとセンマッサージ **【抽選】結果公表日　9/7**	タイ式ヨガとセンマッサージを体験し、セルフケアで心身の状態を整えましょう。	日本ルーシーダットン普及連盟公認インストラクター 髙畑有美恵さん	9/5	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
18	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78億人の暮らし ～マレーシア編～ **【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。	元マレーシア国コタキナバル日本人学校派遣 小中学校教諭 中山澄子さん	9/15	40名	無料	筆記用具
19	月・祝	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】**	暑い夏が去り、秋の実りに感謝。月の美しい季節、大人も子どもも一緒にお話の世界を楽しみましょう。		なし	15名	無料	
20	火	10:00 ～ 11:30		多目的ホール	セラバンドで筋トレ体操 **【抽選】結果公表日　9/11**	椅子に座ってセラバンドを使い、転倒や寝たきり予防、筋力維持ができるよう、身体を動かしましょう。	きらり健康生活共同組合 作業療法士 佐々木義秀さん	9/9	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
20	火	13:30 ～ 15:00		多目的ホール	転倒防止！ ～バランス感覚を身につけよう～ **【抽選】結果公表日　9/12**	脚、腰などバランス感覚を鍛えて転倒防止に役立てましょう。	Step up代表 健康運動実践指導者 斎藤大嗣さん	9/10	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
22	木	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	
24	土	10:30 ～ 11:30		多目的ホール	引札が語る 商業のまち福島の歴史 **【予約先着順】**	正月用引き札とは。その実態と変遷から、商業のまち福島の歴史を考えます。	柴田俊彰	9/22	40名	無料	筆記用具
24 ― 25	土―日	表紙参照		多目的ホール	≪展示≫**福島の引札**　**【申込不要】** ～菊地コレクション　明治・大正の広告・チラシ～						
25	日	10:30 ～ 12:00		大活動室 1～3	プロフェッショナルシリーズ 現代の名工が語る 「映画看板と我が人生」 **【予約先着順】**	好きな道。映画看板を描き続けて60年。「現代の名工」が仕事と人生を楽しむコツをお話しします。	【展示協力】 有限会社 タチバナ工芸社 代表取締役会長 橘剛さん	9/23	50名	無料	筆記用具
27	火	10:30 ～ 11:30		大活動室 1～3	防災気象情報を活用しよう **【予約先着順】**	災害対策基本法が改正され、避難情報が新しくなりました。命を守るため防災気象情報の活用についてお話しします。	福島地方気象台	9/25	40名	無料	筆記用具
		13:30 ～ 15:30		小活動室2	お抹茶を楽しみ 心のゆとりを！ **【予約先着順】**	茶道のお作法を学びながらお抹茶をいただき、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	9/24	16名 （各8名）	350円	
28	水	13:30 ～ 15:00		大活動室 1～3	旅のプロに聞く 「列車で行く素敵な大人旅 秋・冬編」 **【予約先着順】**	旅のプロが秋・冬の旅先やお得な情報をお話しします。のってたのしい列車なども映像等でご紹介します。	JR東日本駅たびコンシェルジュ福島 チーフコンシェルジュ 大橋俊明さん	9/26	55名	無料	筆記用具
29	木	10:30 ～ 11:30		和室	身体ほぐしストレッチ **【抽選】結果公表日　9/20**	自分のペースでゆったりとストレッチをしましょう。軽い筋トレも行って心身をリセット！	ダンス＆フィットネス フローヴ 紺野美希和さん	9/18	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

☆★☆　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