A･O･Z 通信　第140号　令和4年11月20日発行

A･O･Z（アオウゼ）通信 12月

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

12月の講座は、11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

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

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

https://f-aoz.jp/

アオウゼ

12月のアオウゼ通りの展示

X'masフォトコラージュ［申込不要］

観覧無料

12/4（日）～28（水）　9:00～21:00 ※最終日は正午まで

展示協力／福島学院大学情報ビジネス学科ゼミナールⅡ履修生

※イメージ

☆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
4－28	日－水	9:00～21:00	イベント・展示	アオウゼ通り	X'masフォトコラージュ **【申込不要】**	SNS等で一般から募った写真を使用したアート作品を展示します。	【展示協力】 福島学院大学情報ビジネス学科 ゼミナールII履修生	なし	なし	無料	最終日は正午まで
6－25	火－日	9:00～21:00	イベント・展示	エントランス	みんなの作品展 ー会津木綿柄折り紙で作るクリスマスリースー **【申込不要】**	会津木綿柄折り紙のクラフト作品を展示します。一部、講座参加者の作品もあります。	【展示協力】 会津木綿柄折り紙研究家 古川喜美子さん	なし	なし	無料	
24－2／28	土－火	9:00～21:00	イベント・展示	エントランス自習室他	高校生への応援メッセージ展示 **【申込不要】**	“未来への憧れ”を自粛しない高校生の皆さんへ。アオウゼサポーターや職員など、大人たちからの応援のメッセージを展示します。		なし	なし	無料	
6	火	10:30～12:00	教養	大活動室1～3	太宰治の戦時下作品を読む **【予約先着順】**	いまなお魅力的な作家・太宰治。彼の戦時下で書いた小説を一緒に読みましょう。	福島大学 人間発達文化学類 准教授 高橋由貴さん	12/4	60名	無料	筆記用具
		13:00～15:00	物づくり	小活動室2	ステキに押し花 令和5年のカレンダー “新年から春へ” **【予約先着順】**	新年1月～4月までのカレンダーを作ります。押し花を使用し、素敵に仕立てましょう。 ①13:00～　②14:15～		12/4	20名（各10名）	220円	
7	水	10:30～12:00	物づくり	エントランス	会津木綿柄折り紙で作るクリスマスリース **【予約先着順】**	会津木綿柄折り紙でクリスマスリースを作ります。あなたの作品で同時開催の作品展を彩りましょう。	会津木綿柄折り紙研究家 古川喜美子さん	12/4	8名	1500円	
		13:30～14:30	地元学	視聴覚室	桃畑から「しゃがむ土偶」を見つけました ～福島市上岡遺跡～ **【予約先着順】**	桃畑で見つかった「しゃがむ土偶」の謎、縄文時代の文化とロマン・魅力を解説します。	じょーもぴあ宮畑 福島市文化振興課	12/4	24名	無料	筆記用具
8	木	10:00～11:30	運動・体操	多目的ホール	筋肉いきいき体操で あなたも若返り！ **【抽選】結果公表日 11/30**	日常に必要な筋力をキープするために、筋肉をつける運動をはじめてみませんか？	YAGOメディカルフィットネスクラブ NESTA認定シニアフィットネスリーダー 齋藤和人さん	11/28	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
		13:30～15:00	教養	視聴覚室	あの日あの時 ～地方紙が伝えた太平洋戦争～ **【予約先着順】**	太平洋戦争開戦の12月8日。当時の福島民報報道紙面を通して、戦争報道を説明します。	福島民報・情報ナビたいむ 執筆者 松田淳さん	12/6	20名	無料	筆記用具
9	金	10:30～11:30	音楽	多目的ホール	プチクリスマスコンサート ひと足早くクリスマス気分をあなたに、、、 **【予約先着順】**	クリスマスムードが高まるこの時期にぴったりのコンサートです。心温まるひと時をお楽しみください。	ソプラノ 阿部絵美子さん ピアノ 石川知子さん	12/7	65名	無料	
		13:30～15:00	くらし	多目的ホール	もしバナゲーム “もしも…の為の話し合い”をするきっかけ作りゲーム **【予約先着順】**	「あなたの大切なものは！？」カードゲーム等を通して、様々な気づきがある新感覚レクリエーションです。	福島市在宅医療・介護連携支援センター 事務所長 田中嘉章さん	12/6	24名	無料	筆記用具
10	土	13:30～15:00	物づくり	大活動室4	頑張れ！学生さん！ 学業お守りづくり **【予約先着順】**	学業に励む学生さんを、手作りのお守りで応援しませんか？あなたの真心が誰かの力になります。		12/8	8名	無料	作ったお守りは学生さんへプレゼント
12	月	10:30～12:00	物づくり	大活動室4	玄関やお部屋のインテリアに♪ ドライフラワーで作るクリスマスのスワッグ **【予約先着順】**	ヒムロスギや実物などのドライフラワーで、クリスマスにぴったりなスワッグを作りましょう。	anemos フラワーデザイナー 長澤友美子さん	12/10	8名	1500円	
		13:30～15:00	運動・体操	多目的ホール	ラジオ体操！正しく知って運動効果を高めましょう！ **【予約先着順】**	ラジオ体操第1・第2・みんなの体操を楽しくマスターし、健康維持につなげましょう。	福島県ラジオ体操連盟 会長 作田美代さん	12/9	20名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装
13	火	10:00～11:30	運動・体操	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 12/4**	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。		12/2	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

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
13	火	13:30 ～ 15:00	📖	大活動室 1～3	アオウゼ世界の旅 ～オーストラリアの 暮らしと文化～ **【予約先着順】**	雄大な自然と文化的な都市が融合するオーストラリア。名所、文化など映像を交えてお話しします。	福島市定住交流課 国際交流員 サマンサ・ルビー・バーネットさん	12/11	45名	無料	筆記用具
14	水	10:30 ～ 12:00	📖	小活動室2	声を出して脳内活性！！ **【予約先着順】**	新聞や絵本の文章を読んでみましょう。声を出すことで、脳の活性化が図られます。		12/12	10名	無料	筆記用具、飲み物
		13:30 ～ 15:00	📖	大活動室 1～3	日本各地で激突！ 関ヶ原の戦い **【予約先着順】**	1600年、岐阜の関ヶ原以外に日本各地で天下を分かつ合戦がありました。その歴史に触れていきます。	戦国史研究家 尾形正承さん	12/12	50名	無料	筆記用具
15	木	10:30 ～ 13:00	🍴	調理実習室	おしゃれなX'masメニューで 素敵なクリスマスを！ **【抽選】結果公表日 12/6**	手軽にできる料理を作ります。クリームロール白菜、チキンのマヨネーズカレー焼き他。	桜家庭料理 主宰 藤田節子さん	12/4	8名	800円	エプロン、三角巾、手拭き、筆記用具
		14:00 ～ 15:30	✂	大活動室4	藁と畳縁のお正月飾り作り **【抽選】結果公表日 12/6**	しめ縄リースと畳縁で和モダンなお正月飾りを作ります。畳の豆知識や伝統和柄の意味も解説します。	(有)久保木畳店 久保木彩歌さん	12/4	8名	2500円	
16	金	13:00 ～ 15:00	✂	大活動室4	みごとにリメイク！ ～古葉書で 鍋敷きを作ろう～ **【予約先着順】**	思い出ある年賀状や葉書を捨てるのは忍びない！鍋敷きにリメイクしてみませんか。		12/14	10名	無料	使用済はがき30枚～40枚（厚みのあるカレンダーでもOK）
		14:30 ～ 15:30	🗾	視聴覚室	もったいないをおいしいへ 六次産業アイスの挑戦 **【予約先着順】**	出荷できない果物や野菜をジェラートアイスへ昇華した挑戦についてお話しします。	福島学院大学 情報ビジネス学科 矢吹聖香さん 井上諒花さん 蕪木夢桜さん	12/14	20名	無料	筆記用具
17	土	10:30 ～ 12:30	✂	大活動室4	形も色も世界に一つ、 あなただけの陶芸体験 **【予約先着順】**	湯呑、茶碗、一輪挿し…発想は自由！理想の形を作り、22種の釉薬からお好みの焼色を選びましょう。	蔵王焼　万風窯 二代目 豊原絵美子さん	12/14	10名	2200円	エプロン、手ぬぐい 完成まで約2か月、アオウゼにてお渡し
		14:00 ～ 15:30	🏠	視聴覚室	生活の中の漢方 ～漢方専門医に聞いてみよう～ **【予約先着順】**	エキス剤って何？湯液って何？漢方ってどんな時に飲んだらいいの？日本古来の漢方医療（和漢）に触れてみませんか。	曽根田駅前クリニック 院長 中島大さん	12/15	24名	無料	筆記用具
18	日	10:30 ～ 12:00	🏃	和室	運動って大切？ ～ボクシングエクササイズ～ **【20～50代向け】** **【抽選】結果公表日 12/9**	運動をするメリットとしないデメリットとは？座学後、実際に体を動かし運動の楽しさを感じましょう。	MPトレーニング 大友悠さん	12/7	10名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装
		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 ～スリランカ編～ **【予約先着順】**	海外在住経験者から、現地に住んで気づき、考えたことを聞き、世界を共有しましょう。	元青年海外協力隊 スリランカ派遣 松山里美さん	12/15	40名	無料	筆記用具
19	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 田島聖也さん	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
20	火	10:30 ～ 12:00	📖	大活動室 1～3	お待たせしました！ あの大人気バスガイドさんと行く満喫の旅 **【予約先着順】**	会場を笑いに包むバスガイド・八巻さんがこれからの一押しの旅先やバス旅行の楽しみ方をお話しします。	福島交通株式会社 福島支社　ガイド 八巻ひろえさん	12/18	55名	無料	筆記用具
		13:30 ～ 15:00	🏃	多目的ホール	フォークダンスを 楽しみましょう **【予約先着順】**	世界の民族舞踊を一緒に踊ってみませんか。初心者向けの一味違った楽しい踊りを紹介します。	日本フォークダンス連盟 福島県支部長 佐藤武志さん	12/17	25名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装
21	水	13:30 ～ 15:00	🏠	視聴覚室	新聞の成り立ちと 現代社会での役割 【予約先着順】	地方新聞社が成り立った経緯と、様々な情報発信ツールがあふれる現代での新聞の果たす役割(今年の十大ニュースの話題にも触れます)などをお話します。	福島民友新聞社 NIE(Newspaper In Education)担当 遠藤祐二さん	12/19	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
22	木	10:30～12:30		調理実習室	おもてなし料理 **【抽選】結果公表日 12/13**	年末年始の集まりにぴったりな料理を紹介します。 メニュー：松茸風炊き込みご飯、エビチリ、蒸し大豆とひじきのサラダ他	JAふくしま未来	12/11	8名	600円	エプロン、三角巾、手拭き、筆記用具、持ち帰り用容器
		13:30～15:00		視聴覚室	初心者対象 はじめてのナンプレ **【予約先着順】**	9×9のマスの中に数字を重複することなく入れていく数字パズル。解き方を丁寧に解説します。		12/20	20名	無料	鉛筆、消しゴム
		14:00～15:30		大活動室1～3	柳町・荒町の歴史 **【予約先着順】**	福島の玄関口柳町、中合発祥の地荒町、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	12/14	60名	無料	筆記用具 ※13時～16時会場前で絵の展示
23	金	10:30～12:00		多目的ホール	ピルビスワーク ～美しい姿勢で素敵に 年を重ねていきましょう～ **【女性限定】** **【抽選】結果公表日 12/14**	呼吸に合わせて骨盤を動かし、心身のバランスを整えます。	日本ピルビスワーク協会 1級トレーナー 三瓶奈央さん	12/12	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
		13:30～15:00		視聴覚室	身近な火災危険について ～統計から学ぶ防火対策～ **【予約先着順】**	実際に発生した火災の主な出火原因から、どのような防火対策が必要か学びましょう。	福島市福島消防署 予防係	12/21	24名	無料	筆記用具
24	土	13:00～15:30		多目的ホール他	**A・O・ZであおうよX' mas2022**				［当日先着順］ ※詳しくは表紙をご覧ください。		
26	月	13:00～15:20		小活動室2	気軽に楽しくお抹茶を ～忙中閑あり、お抹茶で 師走のひとときを～ **【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。和文化を楽しみましょう。 ①13:00～　②14:20～		12/24	14名（各7名）	250円	
27	火	13:30～15:00		大活動室4	ミニ「門松」をつくろう **【抽選】結果公表日 12/18**	粉ミルク缶（直径約13cm）に土を入れ、本物の素材を使い門松を1本作ります。		12/16	10名	1500円	汚れても良い服装、軍手
28	水	13:00～15:30		大活動室4	お正月の花を生けましょう **【予約先着順】**	お正月にあわせた花材を生け、新春を迎えましょう。花器と剣山はお貸しします（持ち帰り不可）。 ①13:00～　②14:30～		12/26	16名（各8名）	2000円	
30―1/5	金―木	9:00～21:00		アオウゼ通り	福島市高校生フェスティバル2022 in A・O・Z ～ダイジェスト版～ **【申込不要】**	10月に開催した高フェスのリハーサルから開催風景までの動画をご覧ください。ダンス、バンド、演劇いろいろあり！	福島市高校生フェスティバル実行委員会	なし	なし	無料	リピート上映

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。

年末年始の開館状況

年末年始の開館時間とご利用できる施設は右記の通りとなります。**1月4日(水)以降**から通常営業となりますのでご注意ください。
皆さま良いお年をお過ごしください。

日程	開館時間
12月29日(木)～30日(金)	10時～21時(受付は19時まで)
12月31日(土)	10時～19時(受付は17時まで)
1月1日(日)	休 館
1月2日(月)～1月3日(火)	10時～19時(受付は17時まで)

開館時にご利用できる場所
自習室・ライブラリー・視聴覚コーナー・交流広場・飲食スペース・エントランス
※主催講座と貸館業務は行いません

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