A･O･Z 通信　第143号　令和5年2月20日発行

A･O･Z 通信 3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

3月の講座は、2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

春高ダンス フェスティバル2023 in A･O･Z

無料

2023年 **3/26（日）**

13:30～16:00

13:00　開場

アオウゼ 多目的ホール

当日先着順

定員 **180名**（入れ替えあり）

出演

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！

福島東高等学校ダンス部
桜の聖母学院高等学校ダンス部
福島高等学校チアリーディング部
ダンスファクトリーKマニフィック
踊曝-DANBAKU-ダンススタジオ
Bijou

※詳細はチラシをご覧ください。

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
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

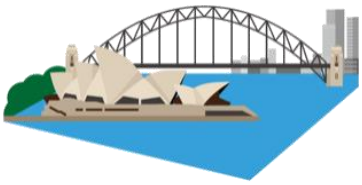
※キャンセルが出た場合、予備当選順に、前日までにアオウゼから連絡いたします。

アオウゼ公式ホームページ
https://f-aoz.jp/
アオウゼ

3月のアオウゼ通りの展示

アオウゼ世界の旅
～オーストラリアの写真展～

3/3(金)～3/28(火)
9:00～21:00（最終日は正午まで）
観覧無料
オーストラリアの名所等の写真を展示します。

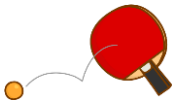


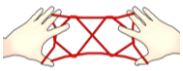
☆館内では、マスクの着用を推奨いたします。

☆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
1－30	水－木	9:00～21:00		エントランス	《展示》 福島県立医科大学のあゆみ ～福島支病院から 光が丘キャンパスまで～ **【申込不要】**	福島支病院の誕生から、光が丘キャンパス移転までの医大と附属病院の歴史を展示します。	【展示協力】 福島県立医科大学	なし	なし	無料	
1－31	水－金	9:00～21:00		エントランス向かい	《展示》 移りゆく花見山の 景観と、咲き誇る花々 **【申込不要】**	花見山誕生当時の貴重な白黒写真や、現在の美しい風景を展示・上映します。無心に咲く花の心を感じて下さい。	【展示協力】 ふくしま花案内人	なし	なし	無料	
3－28	金－火	9:00～21:00		アオウゼ通り	《展示》 アオウゼ世界の旅 ～オーストラリアの写真展～ **【申込不要】**	雄大な自然と文化的な都市が融合するオーストラリア。同国の写真を展示します。	【展示協力】 福島市定住交流課	なし	なし	無料	最終日は 正午まで
1	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　2/25**	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	2/23	25名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装
		13:30～15:00		多目的ホール	花案内人会長に聞く、 花見山公園のあゆみ **【予約先着順】**	全国的に有名な花見山公園が誕生した歴史、先代園主のエピソード等をお話しします。	ふくしま花案内人 会長 菅野紀子さん	2/27	70名	無料	筆記用具
2	木	10:30～12:00		視聴覚室	健康寺子屋キャラバン 物忘れと認知症、 何が違うの？ **【予約先着順】**	どこまでが物忘れ？どうなったら認知症？テストを交えて、そのしくみを楽しく学びましょう。	NPO法人 POMk Project 理事長 福島県立医科大学 医学部教授 挟間章博さん	2/27	42名	無料	筆記用具
		13:30～14:30		多目的ホール	ラジオ体操で健康アップ ～第1体操と みんなの体操～ **【当日先着順】**	ラジオ体操、みんなの体操の正しい動きを確認し、効果的な体操を行いましょう。		なし	20名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装
3	金	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一緒に覚えてみませんか。		2/28	10名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装
7	火	10:30～12:00		視聴覚室	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	3/4	30名	無料	筆記用具、飲み物
		14:00～15:30		視聴覚室	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】**	浪江町の昔話「酒田の大堤」と「町役場職員物語」を紙芝居で、アニメーション「みえない雲の下で」をDVD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	3/5	30名	無料	
8	水	10:00～11:30		視聴覚室	庭のお手入れ ～コツ教えちゃいます！～ **【予約先着順】**	庭の樹木とお花の手入れや、肥料のあげ方などについてお話します。	(有)福島創園 代表取締役 浅野豪尚さん	3/6	48名	無料	
		13:30～14:30		視聴覚室	映画の殿堂「ムビダム」 ～全国の映画ファンを つなぐ～ **【予約先着順】**	福島駅前に映画ファン集いの場所シネマコミュニティカフェ誕生！もっと映画を楽しもう！	ムビダム 代表 高橋純史さん	3/6	24名	無料	
9	木	10:30～14:30		エントランス	《ギャラリートーク》 福島県立医科大学のあゆみ ～福島支病院から 光が丘キャンパスまで～ **【予約先着順】**	展示「福島県立医科大学のあゆみ～福島支病院から光が丘キャンパスまで～」の解説をします。 ①10:30～　②13:30～	柴田俊彰 【展示協力】 福島県立医科大学	3/7	30名 （各15名）	無料	
10	金	10:00～11:30		多目的ホール	介護予防体操で イキイキ健康づくり **【抽選】結果公表日　3/1**	衰え知らずの身体を目指し、脳と足腰を鍛える運動を行いましょう。誰でも簡単にできます。	きらり健康生活共同組合 作業療法士 佐々木義秀さん	2/27	25名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装
		10:30～12:00		医大駅前キャンパス	《福島県立医大公開講座》 県立医大福島駅前キャンパス体験学習ツアー **【予約先着順】**	県立医大保健科学部を見学した後、「フレイル予防健康講座」を受講します。タオルを使用した運動を行います。 ※詳細はチラシへ	福島県立医科大学 保健科学部 理学療法学科 助教　星真行さん 【協力】 福島県立医科大学	3/8	30名	無料	運動できる服装・靴、筆記用具、飲み物 タオル ※10:15現地集合

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
12	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】**	春の訪れとともに動物たちも活動開始！大人も子どもも一緒にお話の世界をお楽しみください。		なし	15名	無料	
13	月	13:30～15:30		多目的ホール	詩吟で健康増進 **【予約先着順】**	初心者も大歓迎。声高らかに漢詩や和歌を吟じて、楽しみましょう。	福島岳風会元老 大山岳荘さん	3/10	30名	無料	筆記用具、飲み物
14	火	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みませんか。		3/12	30名	無料	筆記用具
15	水	10:30～12:00		視聴覚室	学校で美術を教える理由？ **【予約先着順】**	多面的な思考力が求められ、美術重要性が再認識される中、美術教師は減少傾向にあります。その矛盾と美術の役割について考えます。	喜多方市美術館 学芸課長兼事務局長 轡田倉満さん	3/12	24名	無料	筆記用具
		10:30～14:30		エントランス向かい	《ギャラリートーク》 移りゆく花見山の景観と 咲き誇る花々 **【予約先着順】**	実際に展示を見て回りながら解説していきます。ここだけのエピソードも聞けるかも。 ①10:30～　②13:30～	ふくしま花案内人 【展示協力】 ふくしま花案内人	3/13	30名 （各15名）	無料	
		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アレンジ。持ち帰り、すぐに飾れます。 ①13:30～　②14:45～		3/13	16名 （各8名）	550円	
16	木	10:30～12:30		調理実習室	パティシエが作る 本格カップケーキと 林檎のバラ飾り **【抽選】結果公表日　3/7**	お家でも作れるお菓子にひと手間を加え、お店に並んでいるような出来栄えに仕上げます。	ニュー木村屋 パティシエ 佐藤美菜子さん	3/5	16名	700円	エプロン、三角巾、手拭き
		13:30～15:00		エントランス	伝承文化 ～あやとりで遊ぼう～ **【当日先着順】**	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	
17	金	10:00～11:30		和室	ヨガで心とからだを リフレッシュ！ **【女性限定】** **【抽選】結果公表日　3/8**	ヨガを通して、自分自身のからだの状態に気づきましょう。		3/6	10名	無料	飲み物、タオル、バスタオル（運動時使用）、動きやすい服装
		13:30～15:00		視聴覚室	震災後、12年のいま これからの福島へ **【予約先着順】**	原発事故後に環境省が行ってきた除染事業や、これからのこと[除去土壌の再生利用、処理水等]についてお話しします。	環境再生プラザ アドバイザー	3/15	40名	無料	筆記用具
18	土	13:30～15:00		視聴覚室	生活習慣病予防について **【予約先着順】**	生活習慣病の予防について学び、健康寿命を延ばし、充実した楽しい生活を送りましょう。	福島赤十字病院 嘱託医 今野修さん	3/15	40名	無料	筆記用具
19	日	11:00～12:00		多目的ホール	歌とピアノで贈る 懐かしの合唱曲、春の歌 **【当日先着順】**	学生時代、合唱コンクールで歌った思い出の曲や春の歌、卒業ソングなどを歌とピアノでお届けします。	女声合唱団 Coro　F	なし	80名	無料	
		13:30～15:30		大活動室4	竹笛をつくろう ～鳥の声で遊ぼう～ **【予約先着順】**	身近な自然のどこにでもある材料で、はと笛と呼子笛の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	3/16	10名	200円	エプロンまたは汚れても良い服装 ※小学生以下は保護者同伴
20	月	10:00～15:00		花見山公園	これで完璧 花見山♪ シーズン直前予習ツアー ※花見山現地集合・解散 **【予約先着順】**	花見山を知り尽くす花案内人が開花直前に見所を伝授！ ①10:00～　②13:30～ ※山道を1時間半歩きます。 ※詳細はチラシへ。 ※雨天時は24日に延期。	ふくしま花案内人	3/15	40名 （各20名）	無料	飲み物、滑りにくい靴 ※9:30/13:00 花見山公園バス駐車場集合
		10:30～12:00		視聴覚室	ふらっと上映会 ～即位の礼晩餐会～ **【当日先着順】**	世界のVIP600人を招いた晩餐会の裏側に密着した番組をDVDで鑑賞します。		なし	35名	無料	
		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～		3/17	24名 （各12名）	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装
22	水	10:30～12:00		大活動室1～3	《宮沢賢治文学の 魅力を探る》 「フランドン農学校の豚」の 結末 **【予約先着順】**	賢治童話では主人公がどのような運命を辿るのかという問題について、この作品を通して一緒に考えてみたいと思います。	福島大学 名誉教授 髙野保夫さん	3/20	55名	無料	筆記用具
		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　3/12**	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 高橋紘子さん	3/10	25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
23	木	10:00～11:30		多目的ホール	からくだりセット体操 **【抽選】結果公表日　3/14**	“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	3/12	20名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装
		13:30～15:00		視聴覚室	強い女 ～西洋美術における 様々な女性像～ **【予約先着順】**	西洋美術に登場する「強い女」たちをめぐって、そこに込められた意味について考えていきます。	福島大学 人間発達文化学類 准教授 加藤奈保子さん	3/21	40名	無料	筆記用具
		14:00～15:30		大活動室 1～3	福島県立医科大学のあゆみ ～福島支病院から 光が丘キャンパスまで～ **【予約先着順】**	福島支病院の誕生から、光が丘キャンパス移転までの医大と附属病院の歴史を紹介します。	柴田俊彰	3/21	60名	無料	筆記用具
24	金	10:30～12:00		大活動室 1～3	旅のプロに聞く「列車で行く素敵な大人旅」春・夏編 **【予約先着順】**	旅のプロが春・夏の一押しの旅先やお得情報をお話しします。	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	3/22	55名	無料	筆記用具
26	日	13:30～16:00		多目的ホール	**春高ダンスフェスティバル2023 in A・O・Z** **【当日先着順】**　13:00開場　※詳しくは表紙をご覧ください。						
28	火	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	3/25	16名 （各8名）	350円	
		13:30～16:30		〈受付〉視聴覚室 〈会場〉多目的ホール	《福島県立医大公開講座》 高齢者のための体力測定会 **【65歳以上の方限定】** **【予約先着順】**	医大の機器を使用して身体機能等の測定を行い、分析結果の説明と個別の測定結果をお渡しします。（各回90分） ①13:30～　②15:00～	【講座監修】 福島県立医科大学 保健科学部	3/21	40名 （各20名）	無料	動きやすい服装・靴、筆記用具
30	木	13:00～16:00		〈集合〉小活動室2	《大人の遠足》 昭和初期の歴史的建造物 ～春の御倉邸を訪ねて～ **【予約先着順】**	まちなかを発見・探索しながら、昭和初期の歴史的建造物である御倉邸の歴史と魅力を体験します。邸内で休憩あり。 ※詳細はチラシへ	【案内】 柴田俊彰 【解説】 旧日本銀行福島支店長 役宅　御倉邸	3/27	20名	無料	飲み物、歩きやすい靴（約4キロ歩きます）、筆記用具
		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	

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

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。

講座定員数制限緩和のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、定員を従来の１/２とする制限を実施してきましたが、令和５年１月より参加定員数の制限を緩和しています。但し、講座の種類や講師の意向により引き続き１/２以下の定員で実施する講座もございます。感染対策に努めて参りますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

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