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。 A·O·Z 通信 第146号 令和5年5月20日発行

講座のお申し込み方法

6月の講座は、5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

県内外で活躍するジャズ愛好家や 演奏家による迫力ある生演奏! 13:00開場 日 先 着 3:30~15:30 アオウゼ 1的木-福島県立福島高等学校ジャズ研究部 ·GH Jazzグループ ・スインギン・イージリー · Mimi Mika Jazz ※定員以上は、入場受付を終了する場合があります。

油選講座のお申し込みは WEBから! 結果の確認も!

FMポコジャズ番組「ミュージック・ノーツ」パーソナリティ

コットさん&三浦隆之さん

抽選講座のみ、WEBからの 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



▼結果確認は3通り

公式ホームページ https://f-aoz.jp/ アオウゼ Q

総合案内 掲示板 お電話で お問い合わせ

※予備当選の方へ…キャンセルが出た場合は アオウゼから順次ご連絡します(前日まで)。

ふくしま建築探訪展

~福島県内の注目すべき建物~

福島県内の魅力あふれる建築物のイラストを展示します。

6/3(土)~6/30(金)

9:00~21:00 (MRH)

【申込不要・観覧無料】

67072720057

「旧家、古民家を巡ろう」

福島の旧家、古民家の写真を 展示します。

期間 6/3(土) ~6/27(火) 9:00~21:00(最終日は正午)

申込不要 観覧無料

展示協力 福島県建築士事務所協会

専務理事 新関永さん



☆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~

開	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
3 30	土—金	9:00 ~ 21:00	4	エント ランス	≪展示≫ ふくしま建築探訪展 〜福島県内の 注目すべき建物〜 【申込不要】	福島県内の魅力あふれる建築物を、宮沢洋氏が描き下ろしたイラストでご紹介します。	【展示協力】 (株)ブンガネット 代表兼編集長 宮沢洋さん 福島県土木部 建築住宅課	なし	なし	無料	最終日は 正午まで
3 27	土一火	9:00 ~ 21:00	Ų	アオウゼ 通り	≪展示≫ 福島の旧家、 古民家を巡ろう 【申込不要】	福島の旧家、古民家の写真を展示します。	【展示協力】 福島県建築士事務所協会 専務理事 新関永さん	なし	なし	無料	最終日は正午まで
2	金	13:30 ~ 15:00	(i	視聴覚 室	人生100年時代 きちんと考えたいお金のこと 【 予約先着順 】	資産運用や資産の守り方を わかりやすくお話しします。初 心者も歓迎。	野村證券株式会社 福島支店 ウェルス・パートナー課 吉川一樹さん	5/30	48名	無料	筆記用具
3	±	10:30 ~ 12:00	%	大活動 室4	ゼロからはじめる! アオウゼ美術部 色鉛筆スケッチ編 【 予約先着順 】	気軽に美術を楽しみましょう。 今回は色鉛筆で着彩スケッチ をします。		6/1	12名	無料	
	_	14:00 ~ 15:30	4		いきいき音楽広場 【 当日先着順 】	色々な楽器を使ったイントロク イズや、リズム活動を体験し、 音楽で心身を活性化させま しょう。	音楽療法グループ たんぽぽ	なし	60名	無料	
5	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~		6/2	24名 (各 12名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装・靴
	,,	13:30 ~ 15:00	₹	視聴覚室	摺上川ダムって どんなところ? 〜魅力を再発見〜 【 予約先着順 】	摺上川ダムが福島市民にとっ てどんな場所なのか、役割や 魅力についてお話しします。		6/3	48名	無料	筆記用具
6	火	10:30 ~ 12:00	×	大活動 室4	会津木綿柄折り紙で作る 初夏のペンダント 【 予約先着順 】	折り紙とビーズを使ってペン ダントを作ります。紙なので軽 く、肩の凝らないアクセサリー です。	会津木綿柄折り紙 研究家 古川喜美子さん	6/3	10名	800円	
7	水	10:30 ~ 12:00		多目的 ホール	≪県立医大公開講座≫ 睡眠と休養の 重要性について 【予約先着順】	睡眠と休養の役割・重要性と 睡眠不足による影響等につい て学びます。	福島県立医科大学健康増進センター 副センター長 大平哲也さん	6/4	80名	無料	筆記用具
,		13:30 ~ 15:00	3	多目的 ホール	パーソナルトレーニングで 健康と身体づくり 【抽選】結果公表日 5/29	腰痛改善に関する講話を聞き、運動+整体を体験し、健康不安の解消、メタボを改善しましょう。	臨床検査技師 NESTAトレーナー 三浦和也さん	5/27	25名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装・靴
		10:30 ~ 13:00	"1	調理 実習室	イタリアンDEおもてなし 【抽選】結果公表日 5/30	旬の食材といつでも手に入る 食材でイタリアン料理を作っ てみましょう。	桜家庭料理 主宰 藤田節子さん	5/28	8名	1000 円	エプロン、三角巾、手拭き筆記用具
8	木	14:00 ~ 15:30		多目的 ホール	脳の健康教室 いつまでも若々しく 自分らしい人生を! 【抽 選】結果公表日 5/29	「くもん・脳の健康教室」体験で読み書き計算脳トレをしつつ、認知症予防について学びましょう。	社会福祉法人すこやか福祉会山内美津子さん	5/27	30名	無料	筆記用具
9	金	10:00 ~ 11:30	ř	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 5/31	呼吸に合わせて骨盤を動か す骨盤矯正ストレッチで、心 身のバランスを整えましょう。	日本ピルビスワーク 協会 一級トレーナー 三瓶奈央さん	5/29	20名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装・靴
		13:30 ~ 15:00	*	大活動 室4	花・折紙 〜立体的な ダリアの花を作ろう〜 【 予約先着順 】	折紙3枚を使って、カラフルな ダリアの花を作ります。心が 癒される素敵な作品に仕上が ります。	大槻栄子さん	6/6	16名	無料	
10	+	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 】	理想の形を作り、22種の釉 薬からお好みの焼色を選びま す。(完成まで約2か月、アオ ウゼにてお渡し)	蔵王焼 万風窯 二代目 豊原絵美子さん	6/9	20名	2400 円	エプロン、手 ぬぐい
	_	13:30 ~ 15:00	\		打楽器であそぼう♪ 【 予約先着順 】	打楽器の音色やリズムを楽しみましょう。何と!希望者数名、ドラムセットの演奏体験ができます!!	打楽器奏者 富山弦さん	6/7	50名	無料	

開	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		10:30 ~ 12:00		視聴覚室	家康、危機一髪の回避! 【 予約先着順 】	大河ドラマでは語りきれてい ない徳川家康のエピソードに ついて掘り下げていきます。	戦国史研究家 尾形正承さん	6/9	48名	無料	筆記用具
		14:00 ~ 16:00	Ä	交流 広場	やさしい!楽しい! ボードゲームで遊ぼう 【 申込不要 】	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。	福島卓上遊戯会 主宰 中村誠伺さん	なし	最大 16名	無料	※入れ替え 有
12	月	10:00 ~ 11:30	Ŕ	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	6/9	25名	無料	飲み物、タオ ル、動きやす い服装・靴
12	Я	13:30 ~ 15:00		大活動 室4	暮らしに書を 〜涼を求めて〜 【 予約先着順 】	もうすぐ暑い夏が来ます。涼 を求めて団扇やはがきに書を したため、暮らしに潤いをプラ ス。	書道愛好家 松野光伸さん	6/10	20名	400円	汚れても良い 服装、お持ち の方は書道 道具
12	火	10:30 ~ 12:00	\square	視聴覚 室	日中の文化の違い ~漢字はどうかな~ 【 予約先着順 】	中国と日本の文化や漢字の違いをお話しします。	福島中国伝統文化 愛好会 会長 叶根青さん	6/10	36名	無料	
		13:30 ~ 15:00	\Box	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。		6/11	20名	無料	鉛筆、消しゴム
14	水	13:30 ~ 15:30		大活動 室4	ミニ生け花を通して 優雅なひとときを 【 予約先着順 】	グラスやカップ等を使って自 宅で飾れるミニ生け花を楽し みましょう。 ①13:30~ ②14:45~		6/12	16名 各 8名	600円	参加費は花 代のみ グラスやカッ プはお貸しし ます
		14:00 ~ 15:30		大活動 室 1~3	太宰治『御伽草紙』を読む 【 予約先着順 】	戦時下でも小説を書き継いだ 太宰治。その小説を一緒に読 んでみませんか。	福島大学 人間発達文化学類 准教授 高橋由貴さん	6/12	60名	無料	筆記用具
		10:00 ~ 11:30	ŕ	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 6/6	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	6/4	25名	無料	飲み物、タオ ル、動きやす い服装・靴
15	木	13:30 ~ 15:00	Ä	交流 広場	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	
		14:00 ~ 15:30	*	視聴覚 室	地図を見る・読む・楽しむ ~昭和30年(1955) 市街地図~ 【予約先着順】	昭和30年の福島市街地図を 囲み、当時のまちについて語 り合いましょう。	【解説·案内人】 柴田俊彰	6/13	10名	無料	筆記用具
16	金	10:00 ~ 11:30	*	視聴覚 室	いいね!ほたる舞う 「荒川ほたるの森」 〜生育環境保全活動と ほたる愛〜 【予約先着順】	「荒川ほたるの森」の案内人から、ほたるの生態や生育環境等の自然の大切さを学びましょう。	荒川ほたるの森 代表 安原光一さん	6/13	40名	無料	筆記用具
		14:00 ~ 15:00	iåi	大活動 室4	ぬり絵の時間 【 当日先着順 】	色鉛筆で好きな色合いに塗り ましょう。		なし	10名	無料	
17	±	13:30 ~ 15:00	Þ	多目的 ホール	悠久の調べ「筝」 〜文化筝が奏でる世界〜 【 当日先着順 】	日本古来の伝統楽器「箏」。 今回は「文化箏」の悠久の音 色に耳を澄ましてみましょう。	生田流箏曲文化箏 福島教室 菅綾子さん	なし	80名	無料	開場13:00
18	日	13:30 ~ 15:00		大活動 室 1~3	陸奥国府多賀城 〜創建約1300年 そして陸奥国信夫郡〜 【 予約先着順 】	古代東北の重要拠点につい て、私たちの地方との関わり を交えながらお話しします。	じょーもぴあ宮畑 所長 齋藤義弘さん	6/16	70名	無料	筆記用具
19	月	13:00 ~ 15:00		視聴覚 室	福島市電子図書館を 使ってみよう 【福島市民限定】 【予約先着順】	電子図書館の利用について。 ①13:00~ ②14:00~ ※Eメールが使用できる方 ※スマホ等の操作方法はサポート外です	福島市立図書館	6/17	20名 (各 10名	無料	市立図書館 貸出券正は 身分証、 スマホ又はタ ブレット又は PC

開	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	
19	月	13:30 ~ 15:00	ŕ	多目的ホール	第のたまり場 〜足腰"しゃっきり"体操〜 【 男性限定】 【 当日先着順 】	るため、日頃から足腰を鍛	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	25名	無料	飲み物、タオ ル、動きやす い服装・靴	
	火	13:30 ~ 14:30	Ŕ	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、健康アッ プにつなげましょう。		なし	20名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装・靴	
20		14:00 ~ 15:30	*	大活動 室 1~3	江戸時代の福島市域 〜稲荷神社の祭礼〜 【 予約先着順 】	福島城下町の稲荷神社の祭 礼の様子を、古文書を通して 見てみましょう。	福島大学 人間発達文化学類 准教授 小松賢司さん	6/18	80名	無料	筆記用具	
	木	10:30 ~ 12:30	11	調理 実習室	地産地消料理 〜米粉レシピ〜 【抽選】結果公表日 6/13	地元の米粉を使った料理を紹介します。 メニュー: グラタン、おからサラ ダクレープ、プリン他	JAふくしま未来	6/11	16名	700円	エプロン、三角巾、手拭き筆記用具	
22		13:30 ~ 15:00	Ŕ	多目的 ホール	民謡に合わせて 踊りませんか 【 予約先着順 】	民謡に合わせて楽しく踊って みませんか。心も体も軽やか に元気に! 曲目:秋田節、山形花笠音頭	日本フォークダンス 連盟 福島県支部 日本民踊部 公認指導者 菅野京子さん	6/19	30名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装・靴	
		14:00 ~ 15:30		視聴覚 室	相続登記の 申請義務化について 【 予約先着順 】	相続登記の申請が令和6年4 月から義務化されます。今の うちに知っておきましょう。	福島地方法務局不動産登記部門	6/20	48名	無料	筆記用具	
23	金	13:00 ~ 15:00	% ≪	小活動 室2	折紙でつくる! バラの花で壁飾り 【 予約先着順 】	折紙3枚を1組で、バラの花を つくります。花と葉を組み合わ せ、壁飾りに仕上げましょう。		6/21	15名	130円		
24	±	13:00 ~ 15:00	â	視聴覚室	人生100年の時代 生活習慣病の予防と対策 健康寿命を長く! 【 予約先着順 】		曽根田駅前クリニック 院長 中島大さん	6/22	48名	無料	筆記用具	
25	日	13:30 ~ 15:30	桓	多目的 ホール	A・O・Z JAZZフェス【当日先着順】 13:00開場 ※詳しくは表紙をご覧ください。							
29	木	13:30 ~ 15:00	Ä	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		
30		10:30 ~ 12:00	Ŕ	和室	日常動作から 姿勢は変えられる! 【抽選】結果公表日 6/20	バランス感覚を養う為の姿勢の作り方と、エクササイズで姿勢改善!運動が苦手な方も歓迎です。	鍼灸師 現役陸上選手 赤枝弘樹さん	6/18	12名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装	
	<u> 17</u>	13:15 ~ 15:40		小活動 室2	気軽に楽しくお抹茶を 〜七夕を楽しむお茶〜 【 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。 ①13:15~ ②14:40~		6/28	14名 (各 7名)	250円		

競座申し込み時および 受職時のお願い

★ 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。

SNS情報 最新情報やお知らせをチェック!

Twitter

@AozFukushima

0

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。

MAXふくしま

●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

▶ YouTube

福島市どこでもアオウゼチャンネル