A･O･Z 通信　第147号　令和5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月の講座は、6月21日(水)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

サマーコンサート

～ソプラノ・チェロと共に～

2023. 7.23 Sun

13:30～15:00 開場 13:00

アオウゼ　多目的ホール

定員　150名（当日先着順）

入場無料

演奏曲　虹の彼方に、星に願いを
見上げてごらん夜の星を
ねむの花　ほか

出演

Le Rose レ・ローゼ

ソプラノ　阿部 絵美子さん

チェロ　大槻 玲香さん

ピアノ　石川 知子さん

※定員以上は、入場受付を終了する場合があります。

抽選講座のお申し込みはWEBから！結果の確認も！

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	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)。

7月のエントランスの展示

アオウゼセタ企画

あなたの願いを短冊に込めて☆2023

願いを込めた短冊を飾りませんか?

展示期間 2023年 7月1日(土)～7月23日(日)　参加費 無料

短冊配布期間　7月16日(日)まで

参加方法 アオウゼ総合案内まで！

7月のアオウゼ通りの展示

福島ラーメン組っ!

イラコンA･O･Z杯2023

イラストコンテストに参加した方の作品を展示します。

展示期間
7月5日(水)～
7月30日(日)
9:00～21:00

展示協力
イラストレーター
デザイナー
髙橋わな美さん

申込不要　観覧無料

☆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―23	土―日	9:00～21:00		エレベーター前	《アオウゼ七夕企画》あなたの願いを　短冊に込めて☆2023 **【申込不要】**	総合案内にて短冊を配布、掲示します！アオウゼ館内と1F正面入り口ではぬり絵も展示します。	【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 7/1～7/16
5―30	水―日	9:00～21:00		アオウゼ通り	《展示》福島ラーメン組っ！イラコンA・O・Z杯2023 **【申込不要】**	イラストコンテストに参加した方の作品を展示します。	【展示協力】イラストレーター デザイナー 髙橋わな美さん	なし	なし	無料	
1	土	13:30～15:00		多目的ホール	フォークデュオ「風信子（ヒヤシンス）」A・O・Zライブ♪ **【当日先着順】**	フォークソングや「風信子（ヒヤシンス）」オリジナルのご当地ソング他、爽やかな歌声をお楽しみください。	フォークデュオ 風信子（ヒヤシンス）	なし	100名	無料	飲み物
3	月	10:00～12:00		調理実習室	ベトナム風春巻きを作って　ベトナムを知ろう！ **【予約先着順】**	ベトナムについて学んだ後、ベトナム風春巻きを2種類作ります。	福島市国際交流協会 クインさん	6/30	16名	500円	エプロン、三角巾、持ち帰り用容器
		13:30～15:00		大活動室1～3	仏からのメッセージ～経典から学ぶ生き方～ **【予約先着順】**	自分自身の限られた人生をこれからいかに生きるか？を仏教経典を通してお話しします。	桜本寺 住職 玉木知顕さん	6/30	40名	無料	筆記用具
		14:00～15:30		視聴覚室	文字活 **【予約先着順】**	新聞紙面を通して、文字の横書きの歴史をお話しします。文字を使った遊びもご紹介します。	福島民報社「あの日あの時福島民報」 執筆者 松田淳さん	7/1	48名	無料	筆記用具
4	火	11:00～12:00		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	
		13:30～15:00		視聴覚室	美しいムード音楽の世界～歌と共に聴く～ **【当日先着順】**	アドロ、シバの女王など思い出のムード音楽をディスクで鑑賞します。	音楽愛好家 長谷川和好さん	なし	48名	無料	
5	水	10:00～11:00		大活動室4	カレンダーでエコバッグつくり **【予約先着順】**	カレンダーでステキなエコバッグを作ろう。		7/3	12名	無料	
		13:30～15:00		視聴覚室	未来の消費2023～ゆとりある生活を　送るために～ **【予約先着順】**	ゆとりある安心した人生を過ごすための、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	7/2	40名	無料	筆記用具
6	木	10:30～12:00		多目的ホール	ピラティスで　膝・肩・腰すっきり体操 **【予約先着順】**	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	7/3	25名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装・靴
		13:00～15:00		大活動室4	七夕飾りを作りましょう **【予約先着順】**	七夕飾りを作り、最後は短冊に願い事を書いて一緒にアオウゼへ飾りましょう！	【七夕の解説】 柴田俊彰	7/4	16名	無料	
8	土	14:00～16:00		視聴覚室	認知症にならない暮らし方 **【予約先着順】**	認知症予防、早期治療の重要性を学びます。また、ギターに合わせ声を出し、歌って楽しく過ごしましょう。	上松川診療所 医長 春日良之さん	7/5	40名	無料	
9	日	13:30～15:00		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 **【当日先着順】**	七夕様の五色の短冊に祈りを込めて♪ ひとり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	なし	100名	無料	開場13:00
		14:00～15:30		大活動室4	夏を彩る蓮の花づくり **【予約先着順】**	ハスワークに挑戦！色鮮やかな特殊紙を重ねて蓮の花を作りましょう。	就労支援B型事業所 共に生きる くろ～ば～ 管理者 今井久子さん	7/6	16名	1000円	
10	月	10:30～12:00		和室	猫背を治す健康体操～10歳、若々しく生きる～ **【抽選】結果公表日 7/1**	猫背にも様々なタイプがあります。猫背について学び、予防ストレッチを実践してみましょう。	ももの花整骨院 桑原太さん	6/29	12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	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！		7/8	20名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装・靴

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
10	月	14:00～15:30	📖	視聴覚室	建築でみる日本の成長 **【予約先着順】**	建築を通してみる日本の成長。経済や技術の発達による建築物の変化をお話しします。	日本大学工学部 建築学科 教授 速水清孝さん	7/8	48名	無料	講師がオンラインの講座になります
11	火	13:30～15:00	🏃	多目的ホール	やさしい体力アップ体操を楽しみましょう **【抽選】結果公表日 7/2**	ストレッチや有酸素運動などを行って、体力の維持向上につなげましょう。	日本健康体操連盟 健康体操指導士 渡邉さつきさん	6/30	30名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装・靴
12	水	10:30～12:00	🏃	多目的ホール	根元から身体をしっかり改善！ ～自宅でもできる運動法～ **【抽選】結果公表日 7/3**	肩こりや腰痛を最先端のスポーツ医学に基づいた方法で改善に導きます。	ATHLETE MOVEMENT アスレチックトレーナー 西内裕貴さん	7/1	35名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装・靴
		13:30～15:00	🏃	多目的ホール	リズムビクス！ **【抽選】結果公表日 7/3**	どなたでもできる軽めの全身運動を音楽にノリながら一緒に挑戦！	健康運動指導士 佐藤雪絵さん	7/1	20名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装・靴
		14:00～16:00	📖	視聴覚室	夏の野鳥を楽しもう ～子育てについて学ぼう～ **【当日先着順】**	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 チーフレンジャー 長渡真弓さん	なし	30名	100円	参加費は缶バッチ代
13	木	10:30～11:45	🏃	和室	肩こり・首こり解消ヨガ **【抽選】結果公表日 7/4**	日常生活で固まった肩・首まわりを気持ちよくほぐすヨガを行います。	yogatoco 主宰 深谷恵さん	7/2	12名	無料	飲み物、フェイスタオル、動きやすい服装
		13:30～15:00	🎥	視聴覚室	楽しく学ぼう！！ 「郷土史の学び方入門」 **【当日先着順】**	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。		なし	30名	無料	筆記用具
		15:00～16:00	🏃	多目的ホール	《県立医大公開講座》 理学療法の日記念！ サッカー選手と健康体操！ **【予約先着順】**	県立医大の先生とサッカー選手と一緒に体操をしながら、運動の大切さを学びませんか。	福島県立医科大学 理学療法学科教授 高橋仁美さん 福島ユナイテッドFC 選手	7/11	50名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装・靴
14	金	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。声を出すことにより、脳の活性化が図られます。		7/12	16名	無料	筆記用具、飲み物
		13:30～15:00	🍴	調理実習室	家庭でも簡単にできる！ 和菓子づくり **【抽選】結果公表日 7/5**	手軽に手に入る材料でできるずんだ餡を使った、おはぎと水羊羹の作り方を紹介します。	有限会社 松屋清風庵 菅野翔太郎さん	7/3	16名	800円	エプロン、三角巾、手拭き、筆記用具
		14:00～15:00	📖	多目的ホール	《福島県立美術館コラボ企画》 「ブルターニュの光と風」展見どころはここ！ **【予約先着順】**	ゴーギャンをはじめとして、多くの芸術家を惹きつけたブルターニュの魅力を作品を通してご紹介します。	福島県立美術館 学芸員 橋本恵里さん	7/12	60名	無料	筆記用具
16	日	10:30～12:00	🏃	和室	姿勢ビフォーアフター！ ストレッチ、真の重要性 **【抽選】結果公表日 7/7**	継続は力なり！ストレッチした体を見比べ、姿勢が変化するメカニズムを知りましょう。	療術屋 上阪佳嵩さん	7/5	10名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装
		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】**	夜空の花火、夏の海が待つ季節。さあ、今度はどんなお話の世界が待っているでしょう。		なし	15名	無料	
		14:30～16:00	🎤	調理実習室	福島ラーメン組っ！イラコンA・O・Z杯　2023 ギャラリートーク **【予約先着順】**	イラコン作品やわな美作品について解説します。	【展示協力】 イラストレーター デザイナー 髙橋わな美さん	7/13	30名	無料	筆記用具
17	月・祝	13:30～15:30	✂	大活動室4	優しく灯る和の光 竹とうろう作り **【予約先着順】**	自分で作った竹灯籠で、夏の夜を楽しみましょう。お子様も歓迎。医王寺についてもお話しします。	竹とうろうの会	7/14	20名	2200円	汚れても良い服装(エプロン禁止) 参加費はライト代を含む
		14:00～15:30	♪	多目的ホール	海の日のギターコンサート **【当日先着順】**	若きクラシックギタリストによる演奏をお楽しみください。息の合ったデュオの演奏もあります！	クラシックギタリスト 小林政貴さん	なし	100名	無料	開場13:30
18	火	10:00～11:30	🏃	多目的ホール	健康がいちばん！ 楽しみながら体力づくり **【抽選】結果公表日 7/9**	日常生活に取り入れたい健康法。体を整えるストレッチや有酸素運動をしましょう！	YOU運動習慣研究会 体育講師 上野智代さん	7/7	30名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装・靴
19	水	10:00～11:30	🏃	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 7/10**	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	7/8	20名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装・靴
		13:15～15:40	📖	小活動室2	気軽に楽しくお抹茶を ～涼一味～ **【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～		7/17	14名（各7名）	250円	

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	木	11:00～12:00		視聴覚室	ふくしまピーチホリデイ 季節の桃の楽しみ方 **【予約先着順】**	規格外の桃を活用したキャンペーンで、おいしくサステナブルに福島の旬を楽しみましょう。	DMO 一般社団法人 福島市観光コンベンション協会 横山佳代さん	7/18	48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一緒に覚えてみませんか。		7/18	10名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装・靴
23	日	13:30～15:00		多目的ホール	サマーコンサート　～ソプラノ・チェロと共に～ 【当日先着順】　13:00開場　※詳しくは表紙をご覧ください						
24	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	25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	次世代に向けた 日本酒プロジェクト！ いわきハタチ酒プロジェクト **【予約先着順】**	次世代の若手に日本酒に触れてもらう企画について、発起のきっかけや想い、活動内容をお話しします。	株式会社澤木屋 代表取締役 いわきハタチ酒プロジェクト代表 永山満久さん　ほか	7/20	42名	無料	
25	火	10:30～12:00		大活動室1～3	文武兼備の智将・直江兼続と関ヶ原の戦い **【当日先着順】**	米沢藩初代藩主・上杉景勝を支えた智将・直江兼続と時代背景について解説します。	歴史研究家 岡田峰幸さん	なし	100名	無料	筆記用具
		13:30～15:00		大活動室1～3	ビタミンA・C（エース）・Eで若々しく！ ～めざせ、 アンチエイジング！！～ **【予約先着順】**	ビタミン界のエースについて学びます。抗酸化力をアップし、活性酸素から美と健康を守りましょう♪	分子栄養学 アドバイザー 関口もえさん	7/23	70名	無料	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	
26	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アレンジ。持ち帰り、すぐに飾れます。 ①13:30～ ②14:45～		7/24	16名（各8名）	550円	
		14:00～15:00		視聴覚室	中学生妖怪探究家と さぐる！ おもしろ妖怪ワールド **【予約先着順】**	現役中学生の講師が妖怪エピソードを紹介。楽しみながら一緒にイラストを描きましょう。	株式会社想いを創る 取締役社長 関本創さん	7/24	30名	無料	
27	木	10:00～11:30		視聴覚室	詩吟で頭も心もスッキリ、 ストレス解消！！ **【予約先着順】**	詩吟とは、独特の節回しで、情感を表現するものです。お腹から声をだし、吟じてみましょう。	岳風会 顧問 古川岳弘さん	7/24	30名	無料	筆記用具、飲み物
		13:30～15:00		視聴覚室	管理栄養士・ 保健師から学ぶ！ 適しお・減塩の 基礎知識について **【予約先着順】**	適しお・減塩生活を実施するために、高血圧と塩の関係、減塩料理のコツなどをご紹介します。	福島市保健所 健康推進課	7/24	40名	無料	筆記用具

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。

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