A･O･Z 通信　第148号　令和5年7月20日発行

A･O･Z 通信 8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

8月の講座は、7月21日(金)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

開催日　アオウゼ　8/6㊐
こむこむ館　8/5㊏、6㊐

対　象　幼児～学生

当日受付講座もあり！
詳しくはホームページをご覧ください！

アオウゼHP　こむこむHP

主催／福島市子どもの夢を育む施設 こむこむ館、福島市アクティブシニアセンター・アオウゼ
協力／福島商工会議所、NHK福島放送局
後援／福島市教育委員会、福島民報社、福島民友新聞社、福島テレビ、テレビユー福島、福島中央テレビ、福島放送、福島リビング新聞社

開催日　8/23㊌ 13:30～16:00(予定)　※時間は変更になる場合があります

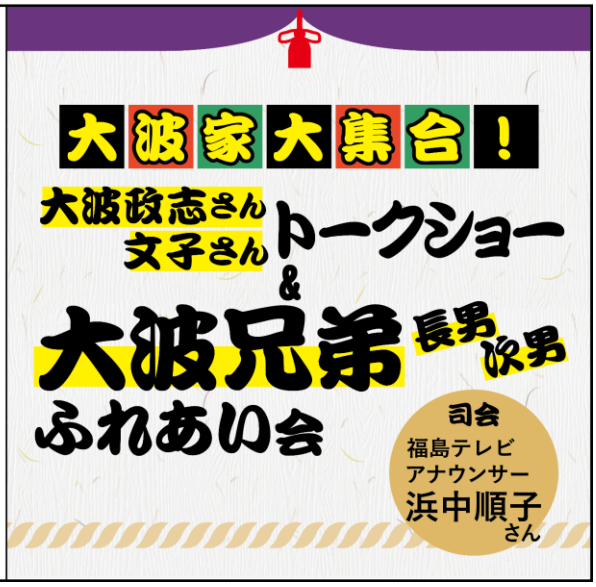
会　場　アオウゼ 大活動室1～3、交流広場

定　員　抽選で180名

申込期間　7/21㊎～8/5㊏

応募方法　アオウゼHPまたは総合受付専用用紙にて応募ください。
なお、電話受付は致しませんのでご了承ください。

詳しくはホームページをご覧ください！ ▶ イベント告知HP



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	総合案内掲示板	お電話でお問い合わせ
https://f-aoz.jp/ アオウゼ		

※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)。

8月のエントランスの展示

小鳥の森
開園40周年記念パネル展
～人と生き物が共に生きる森づくり～

令和5年
8月2日㊌
～22日㊋
9:00～21:00
(初日は正午から
最終日は正午まで)

展示協力　福島市小鳥の森

8月のアオウゼ通りの展示

昭和30年代のまちなかI
～「写真が語る 福島市の100年」から～

自由観覧　観覧無料

8/1㊋～㊌30
9:00～21:00

※最終日は正午まで

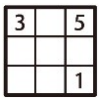
～分類マークについて～

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

展 示　【申込不要・観覧無料】

開催日時			分類	会場	タイトル	プログラム内容	展示協力	備考
1－30	火－水	9:00～21:00		アオウゼ通り	〈昭和30年代のまちなか〉Ⅰ ～「写真が語る 福島市の100年」から～	活気づく昭和30年代の福島市中心市街地。なつかしい世界を、当時の写真で追体験します。	いき出版	最終日は正午まで
				エントランス	〈昭和30年代のまちなか〉福島民報で当時を読む	昭和30年代の福島民報紙面を展示します。当時の福島市の様子をご覧ください。	福島民報社	最終日は正午まで
2－22	水－火	9:00～21:00		エントランス	小鳥の森 開園40周年記念パネル展 ～人と生き物が 共に生きる森づくり～	小鳥の森の開園当初の写真や福島市内の自然の生き物について、写真を通して楽しく学べるように、展示を行います。	福島市小鳥の森	初日は正午から 最終日は正午まで
2－30	水－水	9:00～21:00		交流広場	あしたの散歩帖 ～福島県北の旅～	女子2人の福島旅をテーマにしたオリジナル小説と、情緒溢れる写真で県北地方を紹介します。	（公財） 福島県観光物産交流協会	最終日は正午まで

講 座

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	火	13:30～15:00		視聴覚室	わらじ祭りを更に楽しもう ～わらじ物語より～ **【当日先着順】**	いよいよ祭り本番。わらじ祭りの発祥、歴史と現在のお話をします。	福島青年会議所 まつり本気委員会 副理事長 大田憲一さん	7/30	48名	無料	
2	水	10:30～12:00		多目的ホール	ピラティスで体幹を鍛えて、痩せやすい体作りをしましょう **【予約先着順】**	ピラティスで姿勢や骨盤の歪みを改善し、ストレスの軽減、新陳代謝の向上を目指しましょう。	オープンヨガスタジオ ヨガ＆ピラティス講師 KAORIさん	7/30	30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1～3	お待たせしました！ 名物バスガイドさんと行く おすすめの旅 **【当日先着順】**	不動の人気を誇るバスガイド・八巻さん来館。おすすめの旅先と見どころをお話しします。	福島交通株式会社 ガイド 八巻ひろえさん	なし	100名	無料	筆記用具
3	木	10:00～11:00		視聴覚室	ごみの減量化・資源化に取り組もう！ **【予約先着順】**	生ごみ・食品ロスを減らすために家庭で今日からできることをわかりやすく紹介します。	福島市 ごみ減量推進課	7/31	45名	無料	筆記用具、飲み物
		13:30～15:00		大活動室1～3	史料で読む 福島県ゆかりの人々 ―五代友厚・渋沢栄一・古関裕而― **【予約先着順】**	ドラマにもなった福島県ゆかりの3人について関連史料発見時のエピソードなどを交え解説します。	福島県歴史資料館 歴史資料課長 渡邉智裕さん	8/1	60名	無料	筆記用具
4	金	10:30～12:00		大活動室4	アオウゼ美術部 ―水彩画編― **【予約先着順】**	気軽に美術を楽しみましょう。今回は水彩絵の具でのにじみやぼかしを体験します。		8/2	15名	無料	エプロンもしくは汚れても良い服装
		13:30～15:00		多目的ホール	盆踊り 楽しく踊って全国めぐり **【予約先着順】**	福島盆唄、炭坑節やダンシングヒーロー盆踊りなど、全国の有名な盆踊りを一緒に踊りましょう。	福島阿波おどり悠粋連 連長 熊倉喜人さん	8/1	30名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装・靴 浴衣可（下駄は不可）
		14:00～15:30		視聴覚室	ロハスってなんだろう？ ～健康で持続可能な 生活スタイル～ **【予約先着順】**	SDGsにもつながる、ロハスの考え。ロハスの家などで取組んできた内容をお話しします。	日本大学工学部土木工学科 教授 中野和典さん	8/2	48名	無料	筆記用具
6	日	10:00～15:00		アオウゼ	こむこむ×アオウゼコラボ企画 まなびチャレンジ！お仕事体験 2023 対象：幼児～学生 当日受付講座もあり！ 詳しくはホームページをご覧ください						
7	月	10:00～11:00		多目的ホール	ラジオ体操で健康アップ ～第2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
		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。		8/5	20名	無料	鉛筆、消しゴム
8	火	10:30～12:00		視聴覚室	あなたは こうしてダマされる！ リフォーム被害の 実態と防止対策 **【予約先着順】**	甘い言葉にご注意を。相談事例から失敗しない家づくり・リフォームについて学びましょう。	福島県耐震化リフォーム等推進協議会 相談室長 齊藤隆夫さん	8/6	48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
8	火	13:00～15:00		小活動室1・2	ステキに押し花 令和5年のカレンダー “秋から冬へ” **【予約先着順】**	9月から12月までのカレンダーを作ります。押し花を使って素敵に仕上げましょう。 ①13:00～ ②14:15～		8/6	20名（各10名）	220円	
9	水	13:30～15:00		視聴覚室	専門家から学ぶ！ 片付けが 苦手な方でも大丈夫！ 片付け術入門 **【予約先着順】**	物がたまって片付けできないお悩み。すっきり解決する方法をご紹介します。	福島市生涯学習指導者 ベンリヤSAN福島店代表 岸本正輝さん	8/6	40名	無料	筆記用具
10	木	10:00～11:30		多目的ホール	遊びの中にある 体の基本的な動き **【予約先着順】**	そうだ！こんな動きができるんだ。面白い動きを、毎日の生活の中から探しましょう。	プラザ「げんき倶楽部」主宰 ヘルスフィットネストレーナー 小林平三さん	8/8	30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	いつまでも若々しく 健康でいるために **【抽選】結果公表日 8/1**	健康運動指導士が教える栄養・運動の講話と、肩こりや腰痛を改善する「ヒモトレ」を体験します。	福島市中央地域包括支援センター 健康運動指導士 遠藤経央さん	7/30	30名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装・靴
11	金・祝	13:15～15:40		小活動室2	気軽に楽しくお抹茶を ～「涼風至」のお茶～ **【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～		8/9	14名（各7名）	250円	
		13:30～15:00		大活動室4	あなただけの 天然石ブレスレット **【予約先着順】**	美しい天然石を選んで、オリジナルのブレスレットを作りましょう。	＋Happeach＋ 倉貫久仁子さん	8/7	16名	2500円	
12	土	13:30～15:00		多目的ホール	A･O･Z　MUSIC　LIVE！ ～福島出身アーティスト 今ここに～ **【申込不要】**	オリジナルからフォークソングまでアーティストたちが演奏します。みなさん、お楽しみに。	ビートナイト Hassy　ほか	なし	なし	無料	
14	月	13:30～15:00		大活動室4	夏休み図画工作 にじみ絵に挑戦してみよう **【予約先着順】**	水彩色鉛筆を使って、にじみ絵に挑戦しよう！ 作品はしおりにしてお渡しします。（小学生対象）	ぼくの図工室 廣田圭亮さん	8/10	16名	無料	汚れても良い服装
15	火	13:30～15:00		多目的ホール	≪初心者向け≫ みんなでダンスを楽しもう♪ **【予約先着順】**	リズムに合わせて体を動かしてみましょう。初心者でもお気軽にご参加ください。小学生も大歓迎です♪	ダンスファクトリー Kマニフィック 宗像沙枝さん	8/12	20名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装・靴
16	水	10:30～14:30		調理実習室	≪ギャラリートーク≫ 〈昭和30年代のまちなか〉Ⅰ ～「写真が語る 福島市の100年」から～ **【当日先着順】**	昭和30年代の福島市中心市街地について、展示解説します。 ①10:30～ ②13:30～	柴田俊彰	なし	40名（各20名）	無料	
		13:00～14:30		多目的ホール	子供もシニアも大交流！ ナーフスポーツ シューティング **【予約先着順】**	オモチャを使ったシューティングスポーツ！スポンジ製の弾だから誰でも安全に遊べます。 ※8歳以下は保護者同伴	PiCol ナーフスポーツ シューティングインストラクター 渡辺健人さん	8/14	30名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装・靴
17	木	13:00～15:30		大活動室4	爪楊枝で花器づくり **【予約先着順】**	爪楊枝で花器を手作りしてみましょう。作った花器はお持ち帰りできます。 ①13:00～ ②14:30～	小原流いけばな教室 クローバー・サミット 髙橋桃紅さん	8/15	20名（各10名）	500円	エプロンもしくは汚れても良い服装、必要な方は眼鏡
18	金	13:30～15:00		視聴覚室	これから始める英会話 ～楽しく学ぶ基礎編～ **【予約先着順】**	英会話を始めようと思っている貴方。日常会話の基礎から一緒に学びましょう。	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	8/15	20名	無料	筆記用具
19	土	14:00～15:30		多目的ホール	音楽で 心と体を元気にしましょう **【当日先着順】**	ピアノ、バイオリン、ギターの演奏を聴き、音楽クイズや楽器体験も楽しみましょう。		なし	100名	無料	
20	日	13:00～14:30		エントランス	遊びアオウゼ ～卓上あそび～ **【申込不要】**	指先を使う卓上ゲームで自由に遊びながら、参加者同士ワイワイ楽しい時間を過ごしましょう。		なし	なし	無料	
		13:30～15:00		大活動室4	グラスショートケーキの メモスタンド **【予約先着順】**	スポンジ生地や樹脂で作ったバナナに着色して、フェイクスイーツクリームを絞りメモスタンドを作ります。	食品サンプルアート協会認定インストラクター 岸麻由さん	8/15	10名	1500円	エプロンもしくは汚れても良い服装
21	月	14:00～15:30		多目的ホール	〈昭和30年代のまちなか〉 民報ニュース ～映画館でニュース映像～ **【申込不要】**	映画館で上映されていた、懐かしい民報ニュースの映像をお楽しみください。	福島民報社	なし	なし	無料	
22	火	13:30～15:00		多目的ホール	ラインダンスで 心身をリフレッシュ！ **【抽選】結果公表日 8/13**	明るいポップな音楽に合わせてみんなで踊りましょう。誰でも簡単に楽しく踊れます。		8/11	30名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装・靴
23	水	10:00～11:30		多目的ホール	いきいき快善体操！ **【抽選】結果公表日 8/14**	簡単にできる介護・転倒予防体操の基礎知識を身につけましょう。心も身体も爽快に！	快フィットネス研究所 健康運動実践指導者 安田涼子さん	8/12	30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
24	木	13:30～15:00		大活動室4	みごとにリメイク ～保冷剤で芳香剤づくり～ **【抽選】結果公表日 8/15**	保冷剤の再利用で暮らしに潤いを！！アロマのお話とセルフハンドマッサージの方法もお伝えします。	アロマセラピスト 荒木紀子さん	8/13	16名	300円	不要になった保冷剤200g
		14:00～15:30		多目的ホール	リラクゼーションピラティス ～肩こり・不眠解消～ **【抽選】結果公表日 8/15**	深呼吸をしながら身体の重みを使ってゆっくりと動かし、リラックス効果を高めましょう。	Rainbow Moon -虹月- YBEAL Pクラス エグゼクティブインストラクター 宮谷理恵さん	8/13	25名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装・靴
25	金	10:00～13:30		調理実習室	切るとスイカ柄♪ イラストパン作り体験 **【抽選】結果公表日 8/16**	断面がスイカそっくりになるかわいい食パンを作ります。（小学校高学年以上対象）	konelイラストパン認定講師 齋藤絹子さん	8/14	8名	2000円	エプロン、三角巾、手拭き
		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	
27	日	13:30～15:00		多目的ホール	シニア健康　よさこい踊り **【予約先着順】**	シニアの皆さんが楽しみながら元気になるよさこい踊りです。	よさこい愛好会 代表 熊倉ミチ子さん	8/24	20名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装・靴
		14:00～16:00		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で遊びましょう！	ばんだい！遊びもの	なし	なし	無料	
28	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 健康運動実践指導者 本田美樹さん	なし	25名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装・靴
29	火	13:00～14:30		大活動室4	かわいい四角い箱を作ろう **【予約先着順】**	はさみものりも使わずに、両面折り紙8枚を使って、手軽に1つの箱をつくりましょう。		8/27	16名	無料	
		13:30～15:00		多目的ホール	「君たちはどう生きるか」 が生まれた激動の時代 **【予約先着順】**	宮崎駿監督最新作の原典の時代背景を踏まえつつ、その時代の日本、そして福島市に迫ります。	福島市郷土資料室 丹野隆明さん 柴田俊彰	8/27	70名	無料	筆記用具
30	水	10:00～11:30		多目的ホール	簡単ヨガで楽しもう **【抽選】結果公表日 8/21**	簡単ヨガでストレッチ！リラックスしながら体力維持、健やかな体を目指しましょう。	体育講師 佐藤チヨさん	8/19	25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	≪福島テレビコラボ企画≫ 開局60周年！ 県内初民放テレビ局の歴史 **【申込不要】**	昭和38年開局以来、愛され親しまれている福島テレビ。昔懐かしい映像を交えながら、これまでの歩みとこれからをお話しします。	福島テレビ株式会社 代表取締役社長 横山淳さん	なし	なし	無料	
		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～		8/28	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
31	木	10:30～12:00		大活動室4	消しゴムはんこ作り **【抽選】結果公表日 8/22**	デザインカッターを使って、夏らしいモチーフの消しゴムはんこを作ってみましょう。		8/20	8名	無料	必要な方は眼鏡
		13:30～15:00		多目的ホール	被災地の方の 安否確認手段について **【予約先着順】**	災害用伝言ダイヤル「171」を事前に体験して、困らない様にしましょう。	(株)NTT東日本-東北 福島災害対策室 木田健太さん	8/28	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。
☆ 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。

※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～午後９時
〒960-8051　福島市曽根田町1-18　MAXふくしま4階
指定管理者：株式会社福島まちづくりセンター