A･O･Z 通信　第151号　令和5年10月20日発行

A･O･Z 通信 11月

アオウゼ

A･O･Z（アオウゼ）は、幅広い世代の皆様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

11月の講座は、10月21日（土）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

フルートとピアノの昭和歌謡コンサート
―昭和の大ヒットメーカー筒美京平―

2023 11・26 [SUN]

13:30 ～ 15:00（休憩あり）

開場 13:00

■会場　多目的ホール

■定員　150名（当日先着順）

■参加費　無料

■出演　フルート　若月 美香さん
ピアノ　増子 美香子さん

作曲家デビューの曲や昭和の大ヒット曲などを演奏し、曲の特長や当時の流行を振り返ります。筒美京平のヒットメーカーとしての偉大さや後世に与えた影響にも触れてみましょう。

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）。

11月のアオウゼ通りの展示

万世大路の歴史

福島と米沢を結ぶ 6世代の道

11/3（金）～11/28（火）　9:00～21:00

アオウゼ通り

観覧無料

ご自由にご覧ください。

アオウゼからのお知らせ

2023 アオウゼ フリーマーケット・秋

11月25日㊏開催

10:00～15:00

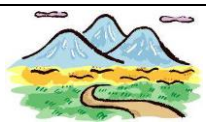
出店者大募集！

みんなと一緒に楽しい時間を過ごしましょう！

出店数 25店（予定）

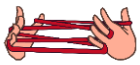
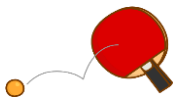
お申し込みや詳しい内容はホームページをご覧ください。

展 示　【申込不要・観覧無料】

開催日時			会場	タイトル	プログラム内容	展示協力	備考
10／21－8	土－水	9:00～21:00	エントランス	第18回 花見山フォトコンテスト 入賞作品展示	花見山の四季部門、福島ふるさと部門、ユース部門の入賞作品を展示します。	㈱第一印刷	
3－28	金－火	9:00～21:00	アオウゼ通り	万世大路の歴史 ～福島と米沢を結ぶ 6世代の道～	戦国時代から現代までの米沢と福島を結ぶ6世代の道について、万世大路を中心に展示します。	福島県文化財保護審議会 委員 守谷早苗さん	

講 座

開催日時			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	水	13:30～15:00	多目的ホール	太極拳で心と体をゆったりと **【予約先着順】**	太極拳は外形や内面、呼吸が一致した全身運動。リラックスしながら始めてみましょう。	日本武術太極拳連盟 A級指導員 後藤妙子さん	10/29	20名	無料	飲み物、タオル 動きやすい服装・靴
2	木	13:30～15:00	視聴覚室	水引で梅の花の箸置きを 作ってみませんか **【予約先着順】**	あわじ結びだけで梅の花と葉を作り華やかな箸置きにしあげましょう。	水引工房「夢」 南喜代子さん	10/30	20名	300円	
		14:00～15:30	多目的ホール	キレイな姿勢を 維持するエクササイズ **【予約先着順】**	パーソナルトレーナーが伝授する簡単なストレッチやトレーニングで、キレイな姿勢づくりをしましょう。	Step up代表 健康運動実践指導者 斎藤大嗣さん	10/31	25名	無料	飲み物、タオル 動きやすい服装・靴
3	金・祝	14:00～15:30	多目的ホール	クラシックギターと チェロで奏でるコンサート **【当日先着順】**	クラシックの名曲やなじみの曲の演奏を聴いて、素敵な午後のひとときをお楽しみください。	クラシックギター奏者 井上仁一郎さん チェロ奏者 大槻玲香さん	なし	120名	無料	開場13:30
4	土	13:30～15:00	和室	日本最初の健康体操 自彊術(じきょうじゅつ) **【予約先着順】**	生活習慣病・ひざ痛など、万病克服体操で初心者も無理なく参加できます。	自彊術中伝指導者 加藤恵子さん	11/1	16名	無料	飲み物、タオル 動きやすい服装
		14:00～16:00	調理実習室	デコレーション チーズプレートを 作ってみよう！ **【予約先着順】**	ドライフルーツやナッツなどを飾ったチーズプレート作りに挑戦します。これでホームパーティーも完璧！	C.P.A.認定チーズプロフェッショナル サロン・ド・ヨーコ 主宰 佐藤燿子さん	11/1	10名	1300円	筆記用具、飲み物、マスク
5	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】**	実りの季節から冬支度へ。大人も子どもも楽しめるお話の世界へようこそ。		なし	15名	無料	
		14:00～15:30	調理実習室	県産品振興の行政学 **【予約先着順】**	福島県はなぜ日本酒で日本一を目指すのか？県産品をPRする行政のしくみについて読み解きます。	福島県立医科大学 医学部非常勤講師 「福島学」担当 立岩信明さん	11/2	16名	500円	筆記用具 ※ふくしまの酒試飲あり
6	月	10:00～11:30	多目的ホール	元気アップ体操 ～自宅でできる体づくり～ **【予約先着順】**	いつまでも元気でいるために、自宅でできる簡単な運動で、体の動きを改善しましょう！	ふくしまスポーツプロモーション 理事 健康運動指導士 田中雅子さん	11/3	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4	苔テラリウム **【予約先着順】**	苔をつかったテラリウム作りを体験します。	四季の里　工芸館 高橋宏彰さん	11/4	16名	1000円	汚れても良い服装
		14:00～15:30	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
7	火	10:30～12:00	視聴覚室	睡眠の秋 ～より良く眠って“食欲の秋” を乗り切りましょう～ **【予約先着順】**	睡眠不足が食欲増進の原因に！？食欲の秋の今こそ、自分の睡眠を見直してみませんか？	(株)Sleep　one 睡眠改善インストラクター 大槻美恵子さん	11/5	48名	無料	筆記用具
		13:00～14:30	小活動室2	ステキに押し花 ～花しおりを作りましょう～ **【予約先着順】** ※2回目:17日(金)13:00～14:30	1回目は押し花作りを体験しましょう。2回目は仕上がった押し花でしおりを作ります。 ※2回講座のため、11/7・11/17両日に参加できる方が対象。		11/5	15名	300円	当日(11/7)採取した色づいた葉2～3枚

開催日時			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	水	13:30～15:00	大活動室1～3	<ギャラリートーク> 万世大路の歴史 ～福島と米沢を結ぶ　6世代の道～ **【予約先着順】**	アオウゼ通りで展示中の「万世大路」について解説します。	福島県文化財保護審議会委員 守谷早苗さん	11/5	50名	無料	筆記用具
		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～		11/6	16名（各8名）	550円	
9	木	11:00～12:00	多目的ホール	《県立医科大学公開講座》 すい臓がんを学ぼう **【予約先着順】**	消化と代謝の重要な役割を果たす、すい臓を理解し早期発見する方法について皆さんと一緒に学びましょう。	福島県立医科大学 医学部消化器内科学講座 准教授 高木忠之さん	11/6	80名	無料	筆記用具
		13:00～14:00	視聴覚室	ぶらり島旅～小豆島紀行～ **【当日先着順】**	名作「二十四の瞳」の映像とともに、元島民の職員が今の小豆島をご紹介します。		なし	48名	無料	
		13:30～15:00	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	11/6	25名	無料	飲み物、タオル 動きやすい服装・靴
14	火	10:00～11:30	多目的ホール	ダンベルで筋力アップ体操 **【抽選】結果公表日 11/5**	ダンベルニギニギ体操で脳の活性、腕の筋力アップで健康を維持しましょう。	健康運動指導士 渡辺ヒロ子さん	11/3	30名	無料	飲み物、タオル 動きやすい服装・靴
		13:00～16:00	調理実習室	新そばで そば打ち体験 **【予約先着順】**	松川町水原産のそば粉で、二八そばを約5人前作る体験をします。 ①13:00～ ②13:30～ ※試食あり	ド田舎水原郷そば打ち会	11/12	12名（各6名）	2000円	エプロン、三角巾、手拭き
		13:30～15:00	視聴覚室	そなえる　ふくしま防災講座 ～普段のそなえと マイ避難～ **【予約先着順】**	頻発している自然災害に向けて、改めて災害に対する備えや身を守る対策を学びませんか？	福島県 危機管理部 危機管理課	11/11	45名	無料	筆記用具、お持ちの方はスマートフォン
15	水	13:30～15:00	大活動室1～3	伊達政宗登場 ～武士と足軽～ **【予約先着順】**	戦国末期の奥羽を舞台に、伊達政宗と伊達軍団の戦いについて解説します。	国見町企画調整課 歴史文化資料調査員 笠松金治さん	11/12	60名	無料	筆記用具
		13:30～15:00	大活動室4	たのしい大人の塗り絵 **【抽選】結果公表日 11/6**	色鉛筆で自由に絵を塗りましょう！作品が出来上がる楽しさを皆さんと味わいましょう！	塗り絵愛好家 桑原光子さん	11/4	15名	無料	
16	木	10:00～11:30	小活動室1	飾ってもキレイ♪ モロッカンプレートを作ろう **【予約先着順】**	ガラス皿に専用の絵具で模様を描きます。下絵があるので、絵が苦手な人でも大丈夫です！	Love Myself CREATE TOKOさん	11/11	6名	1600円	必要な方は眼鏡、汚れても良い服装
		13:30～15:00	視聴覚室	《文学》 宮沢賢治「風の又三郎」の 音楽を聴く **【予約先着順】**	菅原都々子の歌唱を聞きながら、多くの謎を秘めた風の迷宮・同作の世界について解説します。朗読もあり。	フリーライター 菅野俊之さん	11/13	48名	無料	筆記用具
		13:30～15:00	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	
17	金	10:30～12:00	大活動室1～3	「大江健三郎」入門 **【予約先着順】**	今年3月に死去した大江健三郎。難解なイメージがある彼の文学に触れてみませんか。	福島大学 人間発達文化学類 准教授 高橋由貴さん	11/15	60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。		11/15	12名	無料	飲み物、タオル 動きやすい服装・靴
19	日	10:30～12:00	大活動室1～3	伊達政宗　江戸へ行く ～豊臣大名から 徳川大名へ～ **【予約先着順】**	福島を代表する戦国武将・伊達政宗と家康との関係を中心に、政宗が江戸に行くようになった頃の様子をご紹介します。	千代田区地域振興部 文化振興課文化財係 山田将之さん	11/12	60名	無料	筆記用具

開催日時			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	日	13:30～15:00	多目的ホール	秋の日の シャンソン・カンツォーネ コンサート **【当日先着順】**	感情を素直に表現した「短い一編のドラマ」のようなシャンソン・カンツォーネの世界へようこそ。	シャンテ・ラ・ルミエール 代表 青山凉子さん	なし	100名	無料	開場13:00
20	月	10:30～12:00	大活動室1～3	信夫山と暁参り **【予約先着順】**	福島市民にとても身近な信夫山と暁参りの歴史や由来についてお話しします。	福島県史学会 会長 村川友彦さん	11/18	60名	無料	筆記用具
		14:00～15:00	多目的ホール	フルートとギター 映画音楽とポピュラーソング **【申込不要】**	皆さんがよく知っている曲を演奏します。心弾むような音楽を楽しみましょう。	フルート 穂苅由美子さん ギター 秋山智樹さん	なし	なし	無料	
22	水	9:30～12:00	〈集合〉大活動室4	〈大人の遠足〉 NHK福島放送局へ 行ってみよう！ **【予約先着順】**	まちを探索しながら、放送局の内部を見学しよう！こむこむ館で休憩あり。 ※チラシ参照	【協力】 NHK福島放送局 こむこむ館 【案内】 柴田俊彰 高野浩二さん	11/12	20名	無料	筆記用具、飲み物、歩きやすい靴
		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	
23	木・祝	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ってみましょう。		なし	10名	無料	
24	金	13:30～15:00	視聴覚室	乳癌とは？ どんな治療が必要？ **【予約先着順】**	乳癌の特徴と、それにもとづいた治療の考え方についてお話しします。	君島乳腺クリニック 院長 君島伊造さん	11/21	40名	無料	筆記用具
25	土	12:30～15:00	大活動室4	A・O・Zで「囲碁・将棋」を やってみよう **【申込不要】**	囲碁・将棋を通じて多くの人々と交流を生み、生きがいの発見やストレス解消につなげましょう。		なし	なし	無料	
26	日	13:30～15:00	多目的ホール	**フルートとピアノの昭和歌謡コンサート－昭和の大ヒットメーカー　筒美京平－** 【当日先着順】　定員 150名 ※詳細は表紙をご覧ください						
27	月	10:00～11:30	多目的ホール	カイロプラクティックで 骨格の歪み改善 **【抽選】結果公表日 11/18**	骨格の歪みと不調の関係を知り、歪みを改善しましょう。ゴムバンド体操の体験もあります。	シラサカカイロプラクティック 白坂奈津子さん	11/16	20名	無料	飲み物、筆記用具
		13:30～15:00	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 11/18**	日常生活にとり入れたい健康法。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 過足昌子さん	11/16	30名	無料	飲み物、タオル 動きやすい服装・靴
28	火	14:00～15:30	多目的ホール	バランスコーディネーションで 日常生活の動作や 体調を改善しよう **【抽選】結果公表日 11/19**	簡単なストレッチや関節ほぐし、筋トレを通じて、体のバランスを整えるプログラムです。	フィットネスインストラクター 榊原美保さん	11/17	25名	無料	飲み物、タオル 動きやすい服装・靴

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！**

X(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