A·O·Z 通信　第152号　令和5年11月20日発行

A·O·Z通信12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

12月の講座は、11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

アオウゼA·O·Zであおうよ クリスマス X'mas 2023

作って・遊んで・踊って みんなで楽しもう！

参加費 無料 申込不要

12.24 日 sun
13:00~15:00

会場 アオウゼ 多目的ホール、他

詳細は後日、ポスター・チラシで発表！

作りアオウゼ
手作りしながら楽しくおしゃべり♪

遊びアオウゼ
ゲームやおもちゃでみんなでワイワイ！

踊りアオウゼ
世界の音楽に合わせてみんなで踊ろう！

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)。

12月のアオウゼ通りの展示

ウィリアム・モリスとイギリスアンティーク

William Morris and English Antiques

2023 12/1金-25月 9:00-21:00　観覧無料

[展示協力] 家具のこばやし

12月のエントランスの展示

高校生への応援メッセージ展示 Yell

期間 2023.12.22金～2024.2.29木

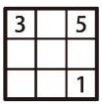
ご自由にご覧ください

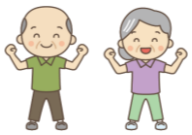
展 示

【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
1－25	金－月	9:00～21:00	エントランス	クリスマスの写真展	世界のクリスマスの写真を展示します。		
1－25	金－月	9:00～21:00	アオウゼ通り	ウィリアム・モリスと イギリスアンティーク	イギリスのアーティスト、ウィリアム・モリスの紹介と、クリスマスインテリア。	家具のこばやし	
1－3／15	金－金	9:00～21:00	エスカレーター前	アオウゼ御願処（おねがいどころ）～絵馬に願いを込めて～	みなさまのお願いを絵馬に書きましょう。みなさまからの絵馬は神社にお納めし、ご祈祷、お焚き上げをしていただきます。	ご祈祷・奉納 福島稲荷神社	ご祈祷・奉納は3/2開催
22－2／29	金－木	9:00～21:00	エントランス	高校生への応援メッセージ	勉強に、部活に、受験に。将来に向かって励む高校生の皆さんへ、メッセージを展示します。		

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
5	火	13:30～15:00	多目的ホール	“触れて”認知症の 症状を和らげる「タクティールケア」を体験 **【予約先着順】**	着衣のまま、背中を包み込むよう触れることで癒しや安心感の体感を参加者同士で行います。	愛の家GH福島桜木町UL タクティールケア認定 渡辺ゆきえさん	12/2	24名	無料	バスタオル、飲み物、筆記用具
6	水	10:30～12:00	視聴覚室	くらしのギモン ～ふるさと納税～ **【予約先着順】**	ふるさと納税の魅力を知り、かんたんに行う方法を説明します。	MXモバイリング(株) 東北支店第2エリア	12/4	30名	無料	筆記用具 あればスマートフォン
		13:30～15:00	視聴覚室	もったいないを なくしませんか？ **【予約先着順】**	もったいないを減らす毎日の工夫を、整理収納アドバイザーとご一緒に探しませんか？	整理収納アドバイザー 佐藤美穂子さん	12/3	45名	無料	筆記用具
7	木	10:00～11:30	多目的ホール	筋肉いきいき体操で あなたも若返り！ **【予約先着順】**	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	12/4	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	《医師会連携講座》 健康寿命を長く！ 生活習慣病の予防と対策 **【予約先着順】**	様々な生活習慣病の予防と対策についてお話しします。毎日を健康に過ごしましょう！	この花内科クリニック 院長 坂本信雄さん	12/4	60名	無料	筆記用具
		14:00～15:30	小活動室2	クリスマスベルの壁飾り **【予約先着順】**	折り紙でベルを2つ折り、レースペーパーと組み合わせて素敵な壁飾りを作りましょう。		12/5	20名	無料	作品を入れる袋
8	金	10:00～11:30	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。		12/6	20名	無料	鉛筆、消しゴム
		13:30～15:00	大活動室4	会津木綿柄折り紙で作る クリスマスツリー **【予約先着順】**	会津木綿柄の折り紙を使って立体的なクリスマスツリーを作ります。	会津木綿柄折り紙研究家 古川喜美子さん	12/4	10名	2000円	
9	土	11:00～12:30	大活動室4	あなたもフルーツマイスター ～知って食べると、もっと 美味しい！！りんご編～ **【予約先着順】**	フルーツ王国福島が誇るくだものについて、ちょっと裏話を聞きながら、楽しく味わってみませんか。	野菜ソムリエ・フルーツマイスター 佐藤絢佳さん	12/1	8名	500円	筆記用具
		14:00～15:30	多目的ホール	ノルディック ウォーキング体験 **【抽選】結果公表日 11/30**	身体の90%の筋肉を動かす全身運動。関節やひざへの負担も少なく、健康維持に効果抜群です。	日本ノルディックフィットネス協会 認定アドバンス・インストラクター 皆川和夫さん	11/28	25名	300円	飲み物、タオル 動きやすい服装・靴 参加費はポール利用代 開場13:30
		14:00～15:30	大活動室1～3	生活の中の漢方 ～漢方専門医に 聞いてみよう～ **【予約先着順】**	漢方ってどんな時に飲んだらいいの？日本古来の漢方医療（和漢）に触れてみませんか。	曽根田駅前クリニック 院長 中島大さん	12/6	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
10	日	13:30 ～ 15:00	和室	男の和装 **【男性限定】** **【予約先着順】**	格好良い男の和装について学びます。角帯を自分で結んでみましょう。	趣味のきもの とみ田 富田光一さん	12/8	10名	無料	角帯1本、あれば和服（着物や浴衣）
		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！	ねこボド会 主宰 女鹿優太朗さん	なし	なし	無料	
11	月	10:30 ～ 12:00	大活動室4	今年のX'masは手作りで♪ ナチュラル素材で作る ミニリース **【予約先着順】**	松笠や実物、プリザーブドフラワーのヒムロスギを使い、ゴールドの色味が上品なリースを作ります。	ドライフラワーショップ LILAS（リラ） 長澤友美子さん	12/9	16名	1500円	
		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～		12/9	24名 （各12名）	無料	飲み物、タオル 動きやすい服装・靴
12	火	13:00 ～ 15:05	大活動室4	ステキに押し花 令和6年のカレンダー “新年から春へ” **【予約先着順】**	1月から4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～		12/10	24名 （各12名）	220円	
		14:00 ～ 15:00	多目的ホール	クリスマスコンサート ～あなたに贈る メリークリスマス～ **【当日先着順】**	クリスマスにぴったりな曲や冬のメドレー曲を演奏する心あたたまるコンサート。	ソプラノ 阿部絵美子さん ピアノ 石川知子さん Cherry Blossoms Choir	なし	100名	無料	
13	水	13:00 ～ 14:30	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！ **【予約先着順】**	「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	12/9	30名	無料	筆記用具
		13:30 ～ 15:00	視聴覚室	聴きにこらんしょ ふくしま民話 **【予約先着順】**	あたたかいふくしま弁の語り部による民話の世界をみんなで楽しみましょう。	ふくしま民話茶屋の会	12/10	45名	無料	
15	金	10:00 ～ 11:30	多目的ホール	ピルビスワーク ～美しい姿勢で 素敵に年を重ねましょう～ **【女性限定】** **【抽選】結果公表日 12/6**	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	12/4	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	今年の冬に大活躍 ネックウォーマーを 編みましょう **【抽選】結果公表日 12/6**	くさり編みと長編みで作る首元を温める冬小物。おしゃべりをしながら編み物を楽しみましょう。		12/4	20名	無料	毛糸（並太1玉）、かぎ針（5～6号）、飲み物、必要な方は眼鏡
		14:00 ～ 15:30	多目的ホール	《県立医大公開講座》 意外と知らない 嚥下障害について **【予約先着順】**	嚥下障害や誤嚥性肺炎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 耳鼻咽喉科学講座 准教授 今泉光雅さん	12/12	80名	無料	筆記用具
16	土	13:30 ～ 15:30	大活動室4	アオウゼ美術部 模写してみよう編 **【予約先着順】**	気軽に美術を楽しみましょう。今回は名画の模写を通して作品の奥深さに触れます。		12/14	16名	無料	
17	日	13:30 ～ 15:00	大活動室4	寄せ木チックな小箱を 作ってみよう！ **【予約先着順】**	正三角形をもとにした形を組み合わせた寄せ木風の小箱です。初心者も歓迎。	ものづくり作家 酒井玲子さん	12/14	10名	300円	必要な方は眼鏡
18	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 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
		14:00 ～ 15:30	大活動室4	レタグラフィーの クリスマスカードを作ろう **【予約先着順】**	レタグラフィーの基礎を学びながら、素敵なクリスマスカードを作ってみましょう。	Aroma&Porcelarts salon HIRIS*イリス* 今泉佳奈子さん	12/13	12名	1500円	必要な方は眼鏡

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	火	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 12/10**	年賀状にも使える消しゴムはんこを作ってみましょう。		12/8	8名	110円	必要な方は眼鏡
		13:30～15:00	多目的ホール	フォークダンスを楽しみましょう **【抽選】結果公表日 12/10**	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	12/8	30名	無料	飲み物、タオル 動きやすい服装・靴
		14:00～15:30	大活動室4	作って簡単・便利 新聞紙でエコバッグ **【抽選】結果公表日 12/10**	新聞紙でエコバッグを作ります。基本の作り方を覚えればアレンジも楽しめます。	佐々木信子さん	12/8	16名	無料	
20	水	13:00～15:20	小活動室2	気軽に楽しくお抹茶を ～忙中閑あり1人お茶～ **【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。 ①13:00～ ②14:20～		12/18	14名（各7名）	250円	
		13:30～15:00	視聴覚室	信長・家康、武田最強軍団に挑む ～長篠設楽原の戦い～ **【予約先着順】**	長篠の戦いについて、織田・徳川軍と武田軍の勝敗の決め手となったものは何かをお話しします。	戦国史研究家 尾形正承さん	12/18	48名	無料	筆記用具
22	金	13:00～15:00	視聴覚室	折り紙万華鏡 **【予約先着順】**	二艘船を7枚折り、重ね合わせて作ります。完成すると花が咲いたような万華鏡になります。		12/20	12名	無料	作品を入れる袋
24	日	13:00～15:00	多目的ホール他	**A・O・ZであおうよX'mas2023** **～作って・遊んで・踊って みんなで楽しもう！～**						【申込不要】
26	火	10:00～11:30	小活動室2	絵本にふれてみよう！ 「幸せ」「平和」「未来」に **【当日先着順】**	絵本の素晴らしさを共有し「へいわの輪」をつないでいこう。読み聞かせ、手遊びなども行います。	コープふくしま 生活文化部	なし	なし	無料	※15:00まで絵本を展示
27	水	13:30～15:00	大活動室4	ミニ「門松」をつくろう **【抽選】結果公表日 12/18**	竹筒を土台に自然の松・竹・梅・南天などの素材を使って、小さな門松を作ります。		12/16	10名	1500円	汚れても良い服装、軍手
28	木	13:30～15:30	大活動室4	お正月の花を生けましょう **【予約先着順】**	お正月の花材で花を生け、新春を迎えましょう。花器と剣山はお貸しします（持ち帰り不可）。 ①13:30～ ②14:45～		12/26	16名（各8名）	2000円	

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。

年末年始の開館状況

年末年始の開館時間とご利用できる施設は右記の通りとなります。1月4日(木)から通常営業となりますのでご注意ください。
皆さま良いお年をお過ごしください。

日程	開館時間
12月29日(金)～30日(土)	10時～21時(受付は19時まで)
12月31日(日)	10時～19時(受付は17時まで)
1月1日(月)	休 館
1月2日(火)～1月3日(水)	10時～19時(受付は17時まで)

開館時にご利用できる場所
自習室・ライブラリー・視聴覚コーナー・交流広場・飲食スペース・エントランス
※主催講座と貸館業務は行いません

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