

A・O・Z通信 1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

1月の講座は、12月21日(木)から受付を開始いたします。

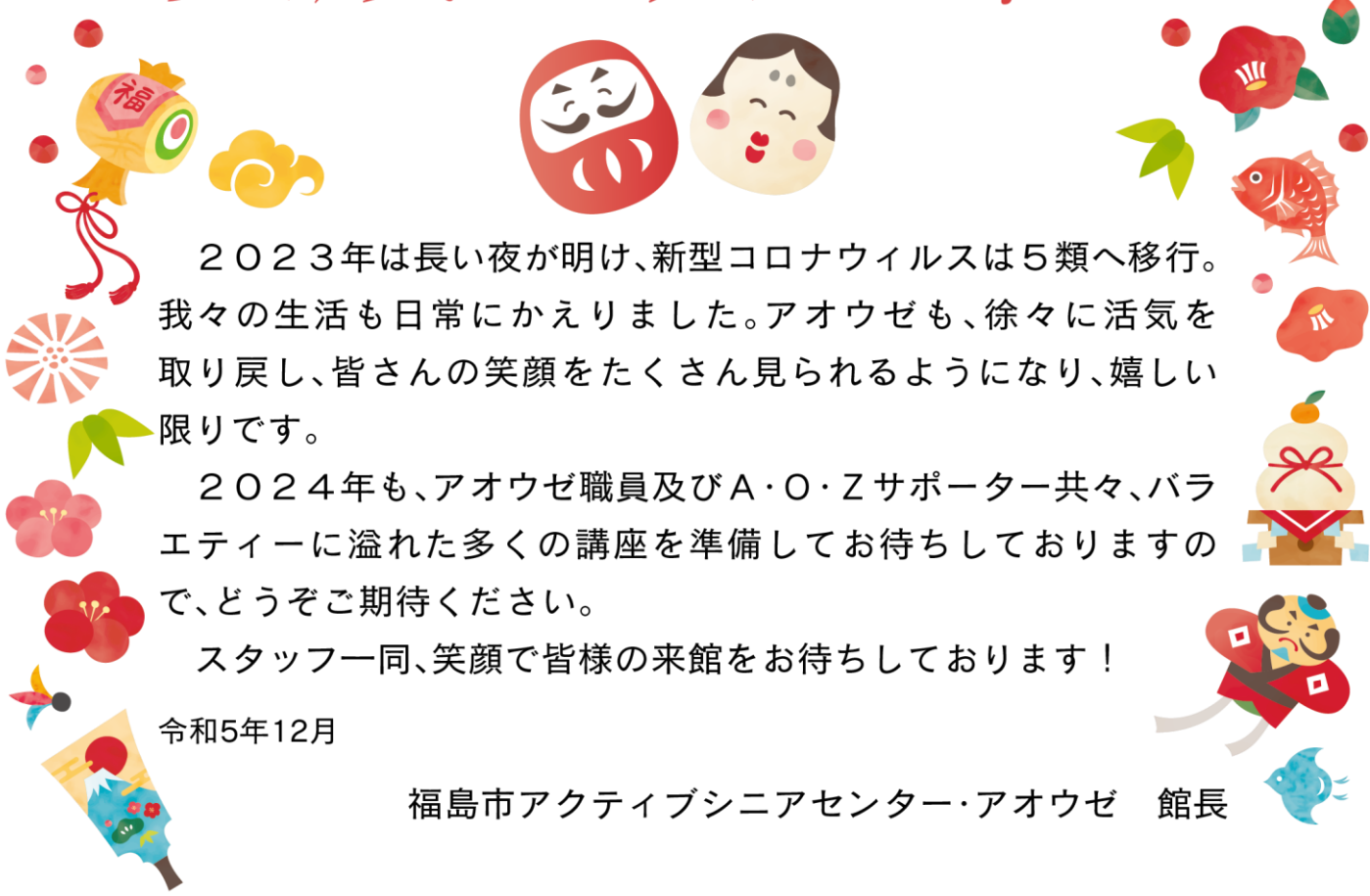
受付時間 午前9時～午後7時

☎ 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

2023 → 2024

笑顔で次の年へ



2023年は長い夜が明け、新型コロナウイルスは5類へ移行。我々の生活も日常にかえりました。アオウゼも、徐々に活気を取り戻し、皆さんの笑顔をたくさん見られるようになり、嬉しい限りです。

2024年も、アオウゼ職員及びA・O・Zサポーター共々、バラエティーに溢れた多くの講座を準備してお待ちしておりますので、どうぞご期待ください。

スタッフ一同、笑顔で皆様の来館をお待ちしております！

令和5年12月

福島市アクティブシニアセンター・アオウゼ 館長

1月のアオウゼ通りの展示

※最終日は正午まで

午前9時～午後9時

一月一日(火)

二〇日(火)

二〇四年

御朱印たずね旅

福島市内の神社仏閣

観覧無料

17点展示

1月のエントランスの展示

花見山

フォトコンテスト

ふるさと部門入賞作品展示

2024

1/4(木)～29(月)

9時～21時

最終日は正午まで

観覧無料

展示協力 (株)第一印刷

おねがいどころ

アオウゼ御願処

～絵馬に願いを込めて～

観覧・参加 無料

令和6年3月15日(金)まで 9:00～21:00

3月2日(土) 絵馬を福島稲荷神社に奉納し
ご祈禱いただきます

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
2 / 29 まで 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。		
3 / 15 まで 金 9:00 ～ 21:00	エントランス	おねがいでころ アオウゼ御願処 ～絵馬に願いを込めて～	みなさまの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奉納し、ご祈禱、お焚き上げをしていただきます。	ご祈禱・奉納 福島稲荷神社	ご祈禱・奉納は3/2開催
2 / 30 火 ～ 火 9:00 ～ 21:00	アオウゼ通り	御朱印たずね旅	福島市内のお寺や神社でいただいた実際の御朱印を展示します。	福島市内の神社仏閣	最終日は正午まで
4 / 29 木 ～ 月 9:00 ～ 21:00	エントランス	花見山フォトコンテスト ふるさと部門入賞作品展示	第16・17回の花見山フォトコンテストふるさと部門の入賞作品を展示します。	(株)第一印刷	最終日は正午まで

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
4 / 木 13:30 ～ 15:30	多目的ホール	年の初めの福あそび 【予約先着順】	前半は折り紙で縁起の良い“お福分け鶴”を折ります。後半は童謡かるたで楽しみましょう。		12/27	25名	無料	飲み物、作品持ち帰り用の袋
6 / 土 13:30 ～ 15:00	視聴覚室	悲話「乙和の椿」と 全国の乙和・継信・忠信伝説 【予約先着順】	民話「乙和の椿」の乙和と継信・忠信兄弟、全国各地に伝わる三人の伝説も紹介します。	ふくしま民話茶屋の会 他	1/4	42名	無料	筆記用具
7 / 日 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！	シャガール会 主宰 庄子侑里さん	なし	なし	無料	
8 / 月・祝 13:30 ～ 15:00	多目的ホール	新春ギターコンサート 【当日先着順】	素敵なギターの音色を聴いて楽しい時間をお過ごしください。	福島ギター合奏団 二胡	なし	100名	無料	開場13:00
9 / 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 【予約先着順】	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 渡邊さつきさん	1/6	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	思い出の抒情歌集 ～四季の歌、 いい日旅立ち、愛燦燦～ 【当日先着順】	四季の歌、いい日旅立ち、愛燦燦など心に残る思い出の抒情歌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
10 / 水 10:00 ～ 11:30	多目的ホール	ベリー健康体操 ～ベリーダンスの メロディにのせて～ 【予約先着順】	簡単な体操にベリーダンス特有の動きを加えて、日常にも役立つ姿勢や動作を体験しましょう。	福島ベリーダンス シャムスウィバハル 主宰 Chicoさん	1/7	20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	《県立医大公開講座》 笑う門には福来る ～新春笑いヨガ講座～ 【予約先着順】	笑いは百薬の長と言われます。今年一年の健康を祈念し、明るく笑って楽しい時間を過ごしましょう！	福島県立医科大学 医学部 疫学講座 大平哲也さん	1/7	100名	無料
11 / 木 13:30 ～ 15:00	視聴覚室	楽しく学ぼう郷土の歴史 「郷土(ふくしま)って??」 【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
12 / 金 10:00 ～ 11:30	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 1/6	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	1/4	25名	無料	飲み物、タオル 動きやすい服装・靴

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
12	金 13:30 ～ 15:00	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～ 【予約先着順】	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	1/9	35名	無料	飲み物、タオル 動きやすい服装・靴
14	日 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	
15	月 13:30 ～ 14:45	和室	腰痛改善ヨガ 【抽選】結果公表日 1/7	骨盤周りの筋肉に焦点を当てたヨガで、腰痛や腰回りの冷えを改善しましょう。	yogatoco 深谷恵さん	1/5	15名	無料	飲み物、手ぬぐい、動きやすい服装
	13:30 ～ 15:00	多目的 ホール	おやじ 男のたまり場 ～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
16	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 1/7	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	1/5	30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	アオウゼ世界の旅 ～タイの暮らしと文化～ 【予約先着順】	豪華な宮殿、古代遺産、華やかな寺院で知られるタイ。同国の暮らしや文化をお話します。	サパーンタイ 主宰 竹田有理さん	1/12	48名	無料	筆記用具
17	水 10:30 ～ 12:00	大活動 室 1～3	もう一人の伊達政宗 ～室町時代の 伊達家九代目政宗～ 【当日先着順】	伊達家17代目の当主である独眼龍政宗と9代目政宗の人物像に迫ります。	歴史研究家 岡田峰幸さん	なし	85名	無料	筆記用具
	13:30 ～ 15:00	調理 実習室	紅茶専門店が教える 美味しい紅茶の入れ方 【予約先着順】	専門店揃えの特別な茶葉で美味しい紅茶を入れましょう。フレーバーなど1つ選べます。	アールグレイ 田牧貴仁さん	1/15	16名	500円	エプロン、手拭きタオル、筆記用具 ※茶葉の種類はそれぞれ数に限りがあります。
	14:00 ～ 16:00	大活動 室4	冬の野鳥を楽しもう ～水辺の野鳥を知ろう～ 【予約先着順】	カモやハクチョウなど、水辺の野鳥について楽しく観察できるように学びましょう。	福島市小鳥の森 レンジャー 弦間一郎さん	1/14	16名	100円	参加費は缶バッチ代
18	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 【抽選】結果公表日 1/9	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づき、予防改善を目指しましょう。	style up space SATOHO 郷保勇さん	1/7	30名	無料	飲み物、タオル 動きやすい服装・靴
	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～		1/16	16名 (各 8名)	550円	
	14:00 ～ 15:30	視聴覚 室	新聞の歴史と投稿のススメ 【予約先着順】	日本の新聞創生期のトリビアや、新聞に自分の意見が掲載されるかも？投稿の書き方をお話します。	福島民報社「あの日あの時福島民報」 執筆者 松田淳さん	1/16	45名	無料	筆記用具
19	金 10:30 ～ 12:00	調理 実習室	漢方のカレースパイスを 調合しよう 【予約先着順】	漢方の基礎を学びながら、オリジナルのカレースパイスを作ってみましょう。	港屋漢方堂薬局 貝津有岳さん	1/13	8名	2000円	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と一緒に覚えてみませんか。		1/17	16名	無料	飲み物、タオル 動きやすい服装・靴
20	土 13:00 ～ 14:30	視聴覚 室	落語「死神」ききくらべ 【当日先着順】	噺家によって結末が変わる「死神」。過去の貴重音源から、三者三様の噺を聴きます。		なし	48名	無料	

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
22 月 10:30 ～ 12:30	調理 実習室	地産地消料理 【抽選】結果公表日 1/13	地元の食材を使った時短料理を紹介します。 メニュー: 飾り太巻き寿司、手羽元の黒酢うま煮、他	JAふくしま未来	1/11	16名	700円	筆記用具、エプロン、三角巾、手拭きタオル 持ち帰り用容器
23 火	10:30 ～ 11:30	<ふらっと上映会> 宮沢賢治原作 「銀河鉄道の夜」 【当日先着順】	アーティストのKAGAYAがプラネタリウム番組として制作した映像を上映します。		なし	20名	無料	クッション等の持込可
	13:00 ～ 15:20	小活動 室2 気軽に楽しくお抹茶を ～三寒四温 春隣～ 【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～		1/21	14名 (各 7名)	250円	
25 木 13:30 ～ 15:00	視聴覚 室	仏からのメッセージ ～經典から学ぶ生き方～ 【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？を仏教經典を通してお話します。	桜本寺 住職 玉木知顕さん	1/22	45名	無料	筆記用具
26 金	10:00 ～ 11:00	なぜ？ しゃがむ土偶び〜ぐ〜の謎 【予約先着順】	上岡遺跡で発見された、しゃがむ土偶び〜ぐ〜と縄文時代の文化とロマンを解説します。	じよーもびあ宮畑 福島市文化振興課	1/23	45名	無料	筆記用具
	13:30 ～ 15:00	福島市内初！ 木簡が出土した 西久保遺跡を深掘りしよう 【予約先着順】	「鎮兵」の文字が記された木簡は全国初出土です。奈良・平安時代の福島について解説します。	福島市文化振興課 (公財)福島市振興公社	1/23	45名	無料	筆記用具
27 土 13:30 ～ 15:00	視聴覚 室	「SNSが生んだ歌と落語」 のコラボの会 【当日先着順】	新年も“笑う門には福来る！” 音楽と落語をお楽しみください。	フオークデュオ 風信子 社会人落語 みちのく亭九介さん	なし	48名	無料	飲み物

抽選講座のお申し込みはWEBから可能! 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)

<https://f-aoz.jp/kouza.html>



抽選結果
確認方法は
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)。

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講座までをお願いします。
- ★ 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	開館時にご利用できる場所
12月29日(金)～30日(土)	10時～21時(受付は19時まで)	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。 ご了承ください。
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)	

SNS情報 最新情報やお知らせをチェック!

X(旧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 福島市曾根田町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