A･O･Z 通信　第154号　令和6年1月20日発行

A･O･Z通信 2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

2月の講座は、1月21日（日）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

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）。

2月のエントランスの展示

市民カメラマンが写した“ふくしまの四季＆イベント”写真展

2月1日（木）～2月26日（月）

9:00～21:00　最終日は正午まで　エントランス

展示協力　福島市政策調整部広聴広報課　観覧無料

2月のアオウゼ通りの展示

アオウゼ世界の旅
～エジプトの写真展～

2/2（金）～2/28（水）　最終日は正午まで
9:00～21:00

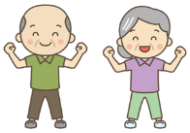
観覧無料

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	アオウゼ御願処 ～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。絵馬は神社に奉納し、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	絵馬記入は3/1まで ご祈祷・奉納は3/2開催
1―26	木―月	9:00～21:00	エントランス	市民カメラマンが写した “ふくしまの四季＆イベント” 写真展	市民カメラマンが撮影した市内の四季折々の風景、イベント等の魅力をご覧ください。	福島市 政策調整部 広聴広報課	最終日は正午まで
2―28	金―水	9:00～21:00	アオウゼ通り	アオウゼ世界の旅 エジプトの写真展	ピラミッドや巨大スフィンクス、ファラオの墓などを有するエジプトの写真を展示します。	高橋道代さん ガラール・アハマドさん	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
1	木	13:30～14:30	多目的ホール	ラジオ体操で健康アップ ～第1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	25名	無料	飲み物、タオル 動きやすい服装・靴
2	金	10:00～11:30	視聴覚室	ごみの分別とリサイクル **【予約先着順】**	家庭から出るごみの正しい出し方や、分別・リサイクルについてみんなで学びましょう。	福島市 環境部 ごみ減量推進課	1/30	30名	無料	筆記用具
		13:30～15:00	和室	ボールを使った やさしい体幹トレーニング **【抽選】結果公表日　1/27**	やわらかいボールを使って体の中心（体幹）を鍛えるトレーニングを行います。	健康運動指導士 佐藤雪絵さん	1/25	10名	無料	飲み物、タオル 動きやすい服装
		14:00～15:30	多目的ホール	体を動かしながら 自分らしい声を出して 心と体を解放しよう！ **【予約先着順】**	演劇を通してあなたらしい声をお腹から出そう。ストレス解消＆免疫力アップになりますよ。	福島演劇鑑賞会 事務局次長 清野和也さん	1/30	30名	無料	飲み物、動きやすい服装・靴
3	土	13:30～15:00	多目的ホール	アットホームな演奏会 「オーボエ」立春コンサート **【当日先着順】**	こころをくすぐる神秘的な音色の「オーボエ」演奏を通じて春を感じてみませんか。	オーボエ愛好家 玉木康夫さん	なし	120名	無料	開場　13:00
		14:00～15:30	大活動室4	アオウゼ美術部 作品鑑賞編 **【予約先着順】**	美術作品の画像を見ながら、感想をおしゃべりしましょう。鑑賞のコツもお話しします。		2/1	16名	無料	
4	日	10:30～12:00	大活動室4	スイーツデコの マカロン付き缶ケース **【予約先着順】**	缶の小物入れにクリームを絞って小さなマカロンを乗せ、可愛くデコしましょう！	+Happeach+ 倉貫久仁子さん	2/1	12名	1200円	汚れても良い服装
5	月	10:30～11:30	小活動室2	ふくしまの民話　語り部体験 **【予約先着順】**	福島に伝わる民話を語り部と一緒に話してみましょう。 また、民話の歴史についても学びましょう。	ふくしま民話茶屋の会 大関マサ子さん	2/2	16名	無料	飲み物
6	火	10:00～11:30	多目的ホール	椅子ヨガを楽しみましょう **【予約先着順】**	椅子があれば、いつでも、どこでも気軽にできる、チェア（椅子）ヨガを楽しみましょう！	Yogabiija チェアヨガ認定講師 Hiromiさん	2/3	30名	無料	飲み物、タオル 動きやすい服装・靴
7	水	11:00～12:00	多目的ホール	《県立医科大学公開講座》 ロコモティブシンドロームと骨粗鬆症とその予防について **【予約先着順】**	ロコモティブシンドロームを正しく理解いただくとともに、その予防方法についてご紹介します。	福島県立医科大学 医学部整形外科学講座 主任教授 松本嘉寛さん	2/4	80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
8	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	2/6	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	はじめての株式投資 **【予約先着順】**	株の売買の始め方や銘柄について解説します。株式投資入門編です。	野村證券株式会社 福島支店 ウェルス・パートナー課 吉川一樹さん	2/6	30名	無料	筆記用具
9	金	10:30～12:00	視聴覚室	能登の地震災害は福島でも起こる？ ～教えて斎藤さん～ **【予約先着順】**	元日に発生した能登半島地震と同様の地震が福島でも起こるかも？地震災害からいかに命や財産を守るかをお伝えします。	防災アドバイザー 気象キャスター 斎藤恭紀さん	2/7	48名	無料	筆記用具
		14:30～15:30	視聴覚室	＜ふらっと上映会＞ ～元気法話 幸せになるために～ **【当日先着順】**	瀬戸内寂聴さんが語る「法話の会」のあたたかな雰囲気で臨場感たっぷりの映像をDVDで上映します。		なし	45名	無料	
11	日・祝	13:30～15:00	多目的ホール	**恋する室内楽 バレンタインコンサート【申込不要】**						
12	月・祝	10:00～12:30	調理実習室	ハートのパンづくり **【予約先着順】**	かわいいハート型のパン作り！チョコ味とハムチーズ味を計6個作ります。 ※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	2/9	10名	2000円	エプロン、三角巾、手拭き
14	水	10:30～12:00	多目的ホール	ピラティスで体幹を鍛えましょう！ **【抽選】結果公表日　2/5**	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	2/3	30名	無料	飲み物、タオル 動きやすい服装・靴
		13:30～14:30	視聴覚室	現代アートはアニメの夢を見るか？ **【予約先着順】**	県立美術館の展覧会を紹介しながら、現代アートと漫画・アニメの意外な関係についてお話しします。	福島県立美術館 学芸員 宮武弘さん	2/12	48名	無料	筆記用具
15	木	10:30～12:00	多目的ホール	ピラティスで姿勢美人をめざしましょう **【抽選】結果公表日　2/6**	体幹を鍛えて、体の歪みや姿勢を整えましょう。	YBEAL P（ピラティス）クラス エグゼクティブインストラクター 宮谷理恵さん	2/4	30名	無料	飲み物、タオル 動きやすい服装
16	金	10:00～11:30	視聴覚室	LINEの使い方講座 入門編 **【予約先着順】**	友達追加、メッセージ、画像や動画の送り方などを分かりやすく教えます。	合同会社のりぷろ 代表社員 佐藤慎子さん	2/14	10名	無料	スマートフォン、筆記用具
		14:30～15:45	視聴覚室	＜ふらっと上映会＞ ～動物写真家 岩合光昭の仕事～ **【当日先着順】**	命のエネルギーが溢れ出る写真を撮り続けている岩合光昭の密着映像をDVDで上映します。		なし	45名	無料	
17	土	13:30～14:30	多目的ホール	ピアノ・デュオ ～連弾と2台のピアノによるコンサート～ **【当日先着順】**	クラシックからポピュラーソングまで幅広いジャンルの音楽をお届けします。2人で奏でる息の合った演奏をお楽しみください。	ピアノ 瀬尾紗英子さん 飯田さくらさん	なし	120名	無料	
20	火	14:00～15:30	大活動室4	折り紙であやめを折りましょう **【予約先着順】**	折り紙であやめの花、葉っぱを折り、素敵な一輪の花に仕上げましょう。		2/17	10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	木	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～		2/20	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。
24	土	13:30～15:00	小活動室2	頭の体操を オセロゲームで！ **【予約先着順】**	日本で生まれた歴史やゲームのコツを知り、より面白く楽しくオセロをしませんか。	日本オセロ連盟 東北ブロック長 大清水崇典さん	2/21	24名	無料	
25	日	13:30～15:00	視聴覚室	アオウゼ世界の旅 ～エジプトの暮らしと文化～ **【予約先着順】**	ピラミッドや巨大スフィンクス、ファラオの墓などを有するエジプトの暮らしや文化についてお話しします。	エジプト日本友好会 代表 ガラール・アハマドさん	2/22	48名	無料	
26	月	10:30～12:00	大活動室4	はじめてのアクリル画 **【予約先着順】**	初心者歓迎。道具の使い方からアクリル画の描き方まで、一から学びながら作品を完成させましょう。	ぼくの図工室 廣田圭亮さん	2/21	12名	500円	汚れても良い服装
		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
27	火	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　2/18**	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	2/16	30名	無料	飲み物、タオル 動きやすい服装・靴
28	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　2/19**	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	2/17	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	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	
29	木	13:30～15:00	視聴覚室	気をつけて！ インターネットにひそむ罠 **【予約先着順】**	インターネットを利用する時に気をつけたいポイントをお話しします。	福島県警察本部 サイバー犯罪対策課	2/27	48名	無料	筆記用具 可能であればスマートフォンやタブレット

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