A･O･Z 通信　第155号　令和6年2月20日発行

A･O･Z通信 3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

3月の講座は、2月21日(水)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

春高ダンスフェスティバル 2024 in A･O･Z

3/24(日)

13:00～16:00

開場　12:30

出演

桜の聖母学院高等学校(GLITTERS)
福島高等学校チアリーディング部
ダンスファクトリーKマニフィック
福島南高等学校(BEE ANT)
福島東稜高等学校(Infini)
福島東高等学校ダンス部有志
def from FED

入場無料

申込不要

定員　180名 ※入替あり

アオウゼ　多目的ホール

市内の高校生が日頃の練習の成果を披露します。みんなで応援しよう!

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)。

3月のエントランスの展示

3月5日(火)～28日(木)
9時～21時
最終日は正午まで　観覧無料

ここは、どこ？

《第一弾》

市街地のあの場所に以前「何」があったか。その歴史を含めて展示します。

3月のアオウゼ通りの展示

「いのちを描く」日本画展

「いのち」の美しさ・輝き・たくましさの美。
岩絵の具を使った繊細な日本画をお楽しみください。

開催期間　3月2日(土)～29日(金)
9時～21時(最終日は正午まで)

展示協力　日本画創美会　《観覧無料》

展 示

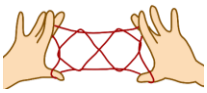
【申込不要・観覧無料】

開催日時			会場	タイトル	プログラム内容	展示協力	備考
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実施
2―29	土―金	9:00～21:00	アオウゼ通り	「いのちを描く」日本画展	「いのち」の美しさ・輝き・たくましさの美。岩絵の具を使った繊細な日本画をお楽しみください。	日本画創美会	最終日は正午まで
5―28	火―木	9:00～21:00	エントランス	〈展示〉 ここは、どこ？《第一弾》	市街地のあの場所に以前「何」があったか。その歴史を含めて展示します。		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	金	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。		2/28	16名	無料	飲み物、タオル 動きやすい服装・靴
3	日	13:30～15:00	視聴覚室	打楽器のおもしろさを体験しよう♪ **【予約先着順】**	誰にとっても親しみやすい「打楽器」。皆で音色やリズムのキャッチボールを楽しみましょう。	打楽器奏者 富山弦さん	2/29	30名	無料	飲み物
5	火	13:30～15:00	視聴覚室	落語で学ぶ オレオレ詐欺防止 **【予約先着順】**	落語を通して、なりすまし詐欺や悪質商法の被害を防ぐための心構えや知識を学びます。	福島市消費生活センター 社会人落語家 酒飲亭いさんさん	3/2	45名	無料	筆記用具
		14:00～15:30	調理実習室	ドリップコーヒーの楽しみ方 **【予約先着順】**	ドリップコーヒーをご家庭でおいしくいれるコツを知り、楽しみましょう。	珈琲愛好家 J.C.Q.A認定コーヒーインストラクター2級 浅野豪尚さん	3/3	12名	300円	エプロン、手拭きタオル
7	木	13:30～15:00	視聴覚室	相続登記の申請義務化について **【予約先着順】**	相続登記の申請が令和6年4月から義務化されます。今のうちに知っておきましょう。	福島地方法務局 不動産登記部門	3/5	48名	無料	筆記用具
		14:00～15:30	多目的ホール	ストレッチ＆エクササイズでリラックス **【予約先着順】**	座った姿勢で上半身や股関節周りをほぐします。猫背の矯正や腰痛防止にも効果的です。	バー・アスティエ協会 公認講師 冨田里歩さん	3/4	30名	無料	飲み物、タオル 動きやすい服装・靴
8	金	10:30～12:00	視聴覚室	初心者編 中国語を学ぼう！ **【予約先着順】**	日常会話を中心に中国語を学びましょう。文化や習慣などもお話しします。	福島中国伝統文化愛好会 会長 叶根青さん	3/5	40名	無料	筆記用具
		13:30～15:00	視聴覚室	朗読で「春」を感じよう **【予約先着順】**	お腹から声を出して表情豊かにイキイキと朗読。後半は、ゆったりと朗読をお聴きください。	元NHK福島放送局 キャスター 引田さいこさん	3/5	30名	無料	飲み物、筆記用具
		14:00～15:30	多目的ホール	音楽に合わせて♪ 軽快リズム体操 **【予約先着順】**	楽しい音楽にあわせ、心地よく汗を流しましょう！	音楽健康指導士 高橋紘子さん	3/5	50名	無料	飲み物、タオル 動きやすい服装・靴
9	土	11:00～12:00	多目的ホール	初心者大歓迎！ 一人で踊る社交ダンス ～ソロラテンダンスに挑戦～ **【予約先着順】**	市内若手のイケメン講師が分かりやすく指導するソロラテンダンスを体験してみませんか？	SACHIKOダンススタジオ JBDFプロフェッショナルダンス教師 河原田泰輝さん	3/6	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	木の温もりを感じるクリップボードをつくろう **【予約先着順】**	数種類の木の中からお好きなものをお選びいただき、ハガキサイズのクリップボードを作成します。	木工kigoto 藤原茜さん	3/4	6名	1000円	汚れても良い服装
10	日	10:30～11:30	多目的ホール	黄金の70・80年代 ナツメロエクササイズ！ **【予約先着順】**	懐かしのヒット曲を踊ってストレス解消！今回はプリンセスプリンセス「ダイアモンド」です。	踊曝ダンススタジオ 菊田瑛都さん	3/7	20名	無料	飲み物、タオル 動きやすい服装・靴
		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】**	春風と芽吹きの季節。すべてのものが動き出す。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	
11	月	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～		3/8	24名（各12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
13	水	9:30～12:00	〈集合〉視聴覚室	大人の遠足 福島民友新聞社と御倉邸に行ってみよう！ **【予約先着順】**	街中を探索しながら新聞社と御倉邸を訪問しましょう。	福島民友新聞社 御倉邸	3/2	25名	無料	飲み物、歩きやすい靴、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～		3/11	16名（各8名）	550円	
14	木	13:30～14:15	エントランス	〈ギャラリートーク〉 ここは、どこ？《第一弾》 **【予約先着順】**	展示「ここは、どこ？」を参加者のみなさんと一緒に学びます。	柴田俊彰	3/12	20名	無料	筆記用具
15	金	13:30～15:00	視聴覚室	お札の秘密発見 ～もっと知りたい お金の話あれこれ～ **【予約先着順】**	日本銀行の役割や、新しいお札の偽造防止技術など、お金の豆知識について学びましょう。	日本銀行 福島支店	3/12	45名	無料	お札1～2枚、筆記用具
17	日	13:00～15:00	大活動室4	ハンドマッサージ ～あなたもハンド美人～ **【予約先着順】**	コロナ生活で疲れた体をハンドマッサージで癒してみませんか？仕上げはローズの香りです♪ ①13:00～ ②13:30～ ③14:00～ ④14:30～		3/15	8名（各2名）	200円	
		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 吉田真実子さん	3/14	16名	無料	飲み物、タオル 動きやすい服装
19	火	10:30～12:00	和室	療術屋さんに相談！ ～動かしたくなる 体づくりを～ **【抽選】結果公表日　3/10**	体の「気になる」を相談し、立つ・歩くに重要な股関節周りを中心に動かしましょう。	療術屋 上坂佳嵩さん	3/8	15名	無料	飲み物、タオル 動きやすい服装 筆記用具
		13:00～14:30	大活動室4	癒しのコラージュセラピー **【予約先着順】**	はさみと糊と紙があれば始められるコラージュを体験してみましょう。		3/12	16名	無料	
		13:30～15:00	視聴覚室	楽しく学ぼう郷土の歴史 「ルーツ信夫山」 **【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
20	水・祝	10:30～12:00	大活動室4	マーブルアートで かわいいうさぎを作ろう **【予約先着順】**	接着剤などは使わず、ワイヤーとビー玉で、かわいいうさぎを作りましょう。	フルール・ドゥ・レミ 佐藤礼美さん	3/15	16名	1500円	
		14:00～15:00	多目的ホール	フルート・クラリネット・ピアノ コンサート **【当日先着順】**	木管楽器の優しい音色で、癒しの時間をお届けします。	フルート奏者 髙屋美穂さん	なし	100名	無料	
22	金	10:30～12:00	多目的ホール	ケア・レク・座・サイズ **【抽選】結果公表日　3/13**	歌やストレッチ・筋トレなど、椅子に座って行う愉快な中高年対象の介護予防エクササイズです。		3/11	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	国宝から見る 平安時代の美意識 ―美しくかざる― **【予約先着順】**	国宝を中心に様々な作品の特徴を解説し、平安貴族たちの美意識について考えます。	福島大学 人間発達文化学類 准教授 加藤奈保子さん	3/20	70名	無料	筆記用具
24	日	13:00～16:00	多目的ホール	**春高ダンスフェスティバル２０２４ ｉｎ Ａ・Ｏ・Ｚ**					【申込不要】 開場12:30	
25	月	10:30～11:30	多目的ホール	エクササイズ ＆ほぐしストレッチ **【抽選】結果公表日　3/16**	誰でもできる簡単なエクササイズの後、イスとボールを使って体をほぐします。	ダンス＆フィットネス フローヴ 紺野美希和さん	3/14	30名	無料	飲み物、タオル 動きやすい服装・靴
		13:30～14:30	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	25名	無料	飲み物、タオル 動きやすい服装・靴
26	火	11:00～12:00	多目的ホール	ピアノで届ける 大切なあなたに贈りたい 昭和・平成の名曲 **【当日先着順】**	心に沁みる昭和～平成の名曲をピアノで演奏します。心安らぐひとときをお過ごしください。		なし	80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
26	火	13:30～15:00	大活動室1～3	列車で行く素敵な大人旅 ～春・夏のおすすめの旅～ **【当日先着順】**	これからのおすすめの旅先やお得情報をお話しします。	JR東日本駅たび コンシェルジュ福島 チーフコンシェルジュ 大橋俊明さん	なし	70名	無料	筆記用具
		13:30～15:00	多目的ホール	免疫力を高めるための 健康体操 **【抽選】結果公表日　3/17**	健康で元気で過ごせるように脳トレ、筋トレ、骨体操をとり入れて体をほぐします。	福島大学 名誉教授 鈴木裕美子さん	3/15	30名	無料	飲み物、タオル 動きやすい服装・靴
27	水	9:00～15:30	〈集合・解散〉医大駅前キャンパス	《県立医科大学公開講座》 高齢者のための 生活機能測定会 **【65歳以上の方限定】** **【予約先着順】**	身体機能等の測定を行い、分析結果の説明と個別の測定結果をお渡しします。 ※詳細はチラシへ（各回150分） ①9:00～ ②13:00～	【監修】 福島県立医科大学 保健科学部 介護予防研究チーム	3/16	80名（各40名）	無料	動きやすい服装・靴、筆記用具 飲み物
		10:00～11:30	多目的ホール	ユルらく軽快体操 ～今日から始めたくなる 体づくり～ **【抽選】結果公表日　3/18**	家で簡単にできる軽快体操の基礎知識を身につけ、健康レベルを底上げして、心も体も爽快に！	快フィットネス研究所 フィットネスアドバイザー 丹治美晶さん	3/16	30名	無料	飲み物、タオル 動きやすい服装・靴
		13:30～15:00	エントランス	伝承文化 ～あやとりと お手玉で遊ぼう～ **【当日先着順】**	子ども時代を思い出しながら、あやとりやお手玉遊びをして、みんなで楽しみましょう。		なし	15名	無料	
28	木	10:00～11:30	多目的ホール	からくだりセット体操 **【抽選】結果公表日　3/19**	“楽”な体操で、“ラク”になる日々を！腰痛、ひざ痛、肩こり等を“楽”な動きで改善しましょう。	ニューライフ体操教室 室長 中高老年期運動指導士 水戸章さん	3/17	30名	無料	飲み物、タオル 動きやすい服装・靴
		14:00～15:00	視聴覚室	いきいき歌声広場 **【当日先着順】**	懐かしい季節の歌、歌謡曲などを歌本を見て、リズム楽器も体験しながら楽しく歌いましょう。		なし	40名	無料	飲み物
29	金	13:30～15:00	小活動室1	レジリエンスを高める ～立ち直る力の見つけ方～ **【予約先着順】**	仏教の智慧や簡単なワークを通して、自身の立ち直る力を探してみましょう。	円福寺住職 石井祐晃さん	3/26	20名	無料	筆記用具
30	土	13:30～15:00	視聴覚室	「SNSが生んだ 歌と落語」のコラボの会 **【予約先着順】**	春爛漫 “笑う門には福来る！”音楽と落語をお楽しみください。	フォークデュオ風信子（ヒヤシンス） 社会人落語 みちのく亭九介さん	3/27	48名	無料	飲み物

新作動画ぞくぞく公開！
「ふくびとバトン」
シリーズ堂々完結！
繋ぎ繋がれ総勢34人の
リレーインタビューを
ぜひご覧ください♪

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