



A・O・Z(アウゼ)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。



A・O・Z 通信はホームページからもご覧いただけます。

アウゼ 検索

講座のお申込み方法

7月の講座は、6月21日(金)から受付を開始いたします。

受付時間 午前9時～午後7時

☎ 電話の申し込み **024-533-2344**

※ FAXでの申し込みはできません。

✍ 来館による申し込みは、A・O・Z総合案内窓口 まで

7月のイベントは・・・

桜の聖母短期大学とのコラボ企画!!

「見て! 聞いて! 食べて!

福島市の魅力を再発見! おいでよ! 満福フェス!」開催!!

桜の聖母短期大学の学生の皆さんとのコラボイベントです。福島市の食とたくさんのパフォーマンズで、身も心も贅沢に「満福」にしましょう! ぜひ、ご家族・お友達とお越しください!



- 開催日時 / 令和元年7月28日(日) 午前11時～午後3時
- 入場料 / 無料 ※体験によっては有料となる場合があります。
- 場所 / 多目的ホール、交流広場ほか
- 主催 / 桜の聖母短期大学、A・O・Z(アウゼ)

※ 詳しくはチラシ・ホスターをご覧ください。



☆☆☆ 講座申し込み時および受講時のお願い ☆☆☆

★ 申し込み後にキャンセルされる場合には、早めにアウゼへ必ずご連絡ください。

- ※1 受付方法が【予約先着順】の講座については、定員となり次第締め切りとなります。ただし、キャンセル待ちで受付する場合があります。
- ※2 受付方法が【抽選】となっている講座については、抽選結果を結果問い合わせ期間中に電話・窓口でお問い合わせください。期間中にお問い合わせがない場合、当選されていてもご参加いただけませんので、ご注意ください。
- ※3 締め切りを過ぎて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。
- ※4 参加費をいただく講座で締切日後にキャンセルされた場合には、参加費をお支払いいただきます。
- ※5 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があります。
- ※6 天候や講師都合等により講座が中止、変更となる場合がありますので、ご了承ください。
- ※7 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。
- ※8 講座に参加の際は、自己責任となりますので、ご注意ください。
- ※9 講座に参加の際の飲み物は、各自ご持参ください。

～分類マークについて～



開催日時	分類	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	備考
1 月 13:30 ～ 15:00	👥	大活動室4	点描画をやってみよう! 【予約先着順】	点描画で風景などを描いてみましょう。講師から指導がありますので、初心者でも大丈夫!	美術講師 田嶋宏隆さん	締切 6/28	16名	無料	
2 火	👤	多目的ホール	自分の体力 知ってみつ会 やってみつ会 試してみつ会 【申込不要】	体力測定、身体測定、頭の体操など、体力増進に役立つレクリエーション。転倒・介護予防のための体操や筋トレにも挑戦できます。		なし	なし	無料	随時受付 最終受付14:30 持ち物: 飲み物 タオル、動きやすい服装
	✂️	大活動室4	スイカの飛び出すカード作り 【申込不要】	スイカをモチーフにした夏にぴったりの飛び出すカードを作ります。		なし	なし	無料	最終受付14:15
3 水	✂️	大活動室4	ペットボトルで 小物入れを作ってみよう! 【予約先着順】	飲み終わったペットボトルを使って、ペン入れにもなる不思議なデザインの小物入れを作ります。		締切 6/30	12名	無料	
	✂️	エントランス	【文化通り七夕まつり コラボ企画】 七夕飾り作りの ご協力をお願いします! 【申込不要】	館内に作る七夕飾りを皆さんの作品で彩ってみませんか? 作品は旧暦の七夕に行われる文化通り七夕まつりでも飾られ、回収後の短冊は年末に稲荷神社でお焚き上げいただく予定です。		なし	なし	無料	最終受付14:45

7月のプログラム

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。お願いします。

※講座の見学はご遠慮いただきますようお願いいたします。

開催日時	分類	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	備考	
3 水 14:00 ～ 15:30		視聴覚室	食と農から学ぶ わたしたちの暮らし ～田畑は人「も」育つ場所～ 【予約先着順】	農業を通して自治体や学校、飲食店などと連携した食育活動を行っている須賀川の農家とその取り組みについてお話します。	農家・野菜ソムリエ・食育指導士 NPO法人OYAKODOふくしま代表理事 設楽哲也さん	締切 7/1	50名	無料	持ち物:筆記用具	
4 木	10:00 ～ 11:30		健康がいちばん! 楽しみながら体力づくり 【抽選】抽選問い合わせ期間 6/26～6/30	あなたの日常生活にとり入れたい、ちょっとした健康法。体を整える運動、ストレッチ・有酸素運動などを始めてみませんか。	YOU運動習慣研究会 体育講師 上野智代さん	締切 6/24	40名	無料	持ち物:飲み物 タオル、動きやすい服装	
	13:30 ～ 15:30		エンタランス 折り紙で傘を作りましょう! 【当日先着順】	カラフルな折り紙を14枚、同じ形に折り、組み合わせるだけで立体的な傘のできあがり。玄関や棚などに飾って楽しみましょう。 ①13:30～ ②14:35～		なし	40名 (各) 20名	無料	13:15から全部の会の受付開始 最終受付15:00	
5 金 10:00 ～ 11:30		多目的ホール	健康イス体操 【抽選】抽選問い合わせ期間 6/27～7/1	イスを使って行うエクササイズです。楽しくわかりやすい内容でお伝えします。	セントラルウェルネスクラブ インストラクター 菅野昌子さん	締切 6/25	35名	無料	持ち物:飲み物 タオル、動きやすい服装	
6 土 10:30 ～ 12:00		多目的ホール	パラリンピックの正式種目 “ポッチャ”を体験しよう! 【抽選】抽選問い合わせ期間 6/28～7/2	ボールを転がして、的球にいかにか近づけたかを競う、誰でも楽しめるゲーム感覚のスポーツです。ポッチャのおもしろさを実感してみよう。	福島県障がいスポーツ協会 丸山内雄大さん	締切 6/26	30名	無料	持ち物:飲み物 タオル、動きやすい服装	
7 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 【申込不要】	子供から大人まで楽しめるお話の世界。夏は太陽全開! 田んぼの虫やカエル達も忙しく飛び跳ね、動物達の動きも活発です。どんなわくわくするお話が待っているのでしょうか。		なし	なし	無料		
8 月	A・O・Zの主催事業はありません									
9 火 14:00 ～ 15:30		視聴覚室	江戸時代の福島市域 ～土湯峠をめぐる対立～ 【予約先着順】	会津から土湯峠を越える道をめぐって、江戸時代の福島市域で起きた対立について、史料から読み解きます。	福島大学 人間発達文化学類 准教授 小松賢司さん	締切 7/7	50名	無料	持ち物:筆記用具	
	14:00 ～ 15:30		大活動室4	好きな香りで作る 夏の爽やか入浴剤 【予約先着順】	自然の香り(アロマエッセンシャルオイル)で作るバスソルトで、一日の疲れた心と体を癒しましょう。	AEAJ認定アロマテラピーインストラクター 佐藤美幸さん	締切 7/7	20名	600円	
10 22 水 9:00 ～ 21:00		エンタランス	心を贈る 癒しをあたえる絵手紙展 【申込不要】	絵手紙は自分の気持ちを文字に書き相手に思いをつ贈るものです。絵よりも言葉を重視し、癒しと勇気を与える絵手紙をご覧ください。	【展示協力】 三河台絵手紙クラブ 飯坂絵手紙クラブ	なし	なし	無料		
10 水 14:00 ～ 15:30		視聴覚室	これからの映画館のあり方 ～小津安二郎を上映してみよう～ 【申込不要】	デジタルから4K、8Kに変わる今、独特の映画の世界観で優れた作品を持つ小津安二郎作品を上映して感じたことをお話します。	フォーラム福島 支配人 阿部泰宏さん	なし	なし	無料	持ち物:筆記用具	
	14:00 ～ 16:00		大活動室4	夏の野鳥を楽しもう ～双眼鏡を使ってみよう～ 【予約先着順】	自然の中でさえずる野鳥を双眼鏡で楽しく観察できるように、写真やゲームを通して学びましょう。自分の好きな野鳥の缶バッジも作ります。	福島市小鳥の森 チーフレンジャー 朝倉真弓さん	締切 7/8	20名	100円	参加費は缶バッジ代 双眼鏡はお貸しします
11 木 10:00 ～ 11:30		多目的ホール	あなたにあった運動 足腰を鍛えるトレーニング 【抽選】抽選問い合わせ期間 7/2～7/6	筋力アップ運動、体幹を鍛える運動とバランス感覚を育てる運動などを身に付け、転びにくい体をつくりましょう。	健康体操指導士 荒川保子さん	締切 6/30	40名	無料	持ち物:飲み物 タオル、動きやすい服装	
	18:30 ～ 20:00		調理実習室	男性に伝えるアイデア料理! ～フライパンで作るシュウマイ～ 【男性限定】 【予約先着順】	フライパンでできるシュウマイ。キャベツを下に敷き、蒸し焼きにするなど、ちょっとしたコツを覚えて楽しく料理を作りましょう。		締切 7/5	16名	500円	持ち物:エプロン 三角巾
12 金 10:30 ～ 12:00		視聴覚室	なりすまし詐欺について 【申込不要】	なりすまし詐欺の手口などを具体的に紹介します。被害に遭わないためには是非聞いてください。	福島警察署 生活安全課長 尾形和則さん	なし	なし	無料		
	13:00 ～ 15:00		多目的ホール	卓球しあおうぜ! 【申込不要】	ゆったりとラリーを楽しむか、瞬間的な判断力でラリーをするかはあなた次第! 初心者大歓迎! みんなで楽しみましょう。 ※1人10分交代制		なし	なし	無料	随時受付 最終受付14:30 持ち物:飲み物 タオル、動きやすい服装
	13:00 ～ 15:30		調理実習室	A・O・Zカフェ 寄らん処 【申込不要】	通りすがりにふらっとお茶やおしゃべりするうちに、気軽に立ち寄って、参加者同士の語らいを楽しみましょう。(飲み物、お茶菓子付)		なし	なし	100円	
13 土 10:30 ～ 12:30		交流広場	遊びアオウゼ ～自由に卓上ゲームを 楽しもう～ 【申込不要】	将棋やおセロ、指先を使った木製ルーレットなどの卓上ゲームで、自由に遊びながら参加者同士ワイワイ楽しい時間を過ごしましょう。		なし	なし	無料		

開催日時	分類	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	備考
13 土	13:30 ～ 15:00	大活動 室4	キラキラサンキャッチャー作り 【予約先着順】	光を通してキラキラ輝き、お部屋 にプリズムをふりまく、ガラスのつ るし飾りを作りましょう！	+Happeach+ 倉貴久仁子さん	締切 7/6	16名	1000 円	
	13:30 ～ 15:00	視聴覚 室	相続法が変わった！ これからの人生設計 賢く生きよう 【予約先着順】	40年ぶりの、改正相続法の解説 や改定された相続税の内容と合 わせ、節税と贈与についてもわか りやすく説明します。	ファイナンシャルプラン ナー 渡邊秀雄さん	締切 7/11	50名	無料	持ち物：筆記用具
14 日	10:30 ～ 11:45	視聴覚 室	ふらっと上映会 ～An aquarium-水族館～ 【申込不要】	世界最大級の「沖縄美ら海水族 館」の魅力を徹底的に紹介する DVDを上映します。		なし	なし	無料	
15 月 祝	13:30 ～ 14:30	交流 広場	和紙を編んでしおり作り 【申込不要】	細長く切った和紙を編み、しおりを 作りましょう。		なし	なし	無料	
16 火	13:30 ～ 15:00	和室	75歳からの ゆらゆらゴロ寝体操 【75歳以上限定】 【当日先着順】	ヨガマットを使って、ゆらゆら、ゴロ ゴロと体をほぐしてから、筋力 トレーニング、ストレッチでリフレ ッシュ！うつ伏せ・仰向けができる 方なら安心して参加できます。		なし	20名	無料	持ち物：飲み物 タオル、動きやす い服装
17 水	10:00 ～ 11:30	和室	日本最初の健康体操 自彊術 【抽選】抽選問い合わせ期間 7/8～7/12	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。	公益社団法人自彊術 普及会 東北支部長 高原恵子さん	締切 7/6	20名	無料	持ち物：飲み物 タオル、動きやす い服装
	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 夏の蒸し暑さに負けないさわやか な色彩の花材を生けましょう。そ のまま持ち帰れて、すぐに飾るこ とができます。 ①13:30～②14:45～		締切 7/15	16名 各 8名	350円	
	14:00 ～ 15:30	視聴覚 室	信夫の里の旧家をたずねて ～時代と生活を伝える 貴重な建造物～ 【申込不要】	歴史的にも文化的にも価値が高 い旧家。信夫の里に点在する旧 家を紹介しながら、その土地と時 代背景をお話します。	瀬上 嶋貴本家 ふくしまの旧家を活か す会 会長 島貴倫さん	なし	なし	無料	持ち物：筆記用具
18 木	10:30 ～ 12:00	視聴覚 室	お金の寿命を延ばすには？ 【予約先着順】	消費税増税や寿命が長くなり、必 要なお金が増えることが予想され ます。これからのために、お金の 寿命の延ばし方や相続について 考えてみませんか。福島銀行との 共催講座です。	第一フロンティア生命 保険株式会社 東日本営業第一部 課長 廣田宗亮さん	締切 7/15	50名	無料	持ち物：筆記用具
	13:30 ～ 15:30	調理 実習室	毎日役立つ健康長寿食 ～打倒！生活習慣病～ 【抽選】結果問い合わせ期間 7/9～7/13	家庭でできる減塩食、血糖値が上 がりやすい料理を学び、生活習慣 病を予防しましょう。人気講師が 料理だけではなく、健康一ロメ を伝授します。	食育指導士 クッキングアドバイザー 久家雅子さん	締切 7/7	20名	800円	持ち物：筆記用具 エプロン、三角巾
19 金	11:00 ～ 13:15	エン トランス	あなたもハンド美人 【当日先着順】	ハンドマッサージでリラックス！仕 上げは花の香りで心も体もリラッ クス！自分へのご褒美に一度試し てみませんか？ ①11:00～②11:30～ ③12:15～④12:45～		なし	12名 各 3名	200円	10:45から全部の 回の受付開始
	14:00 ～ 15:30	大活動 室4	人類の月面着陸から50年 ～夏の夜空を独り占めしよう～ 【申込不要】	今年は「アポロ11号」が月に降り 立ってからちょうど50年の節目の 年。夏の天文現象の楽しみ方と星 座観察のノウハウを伝えます。	福島天文同好会 会長 佐藤光さん	なし	なし	無料	
20 土	13:30 ～ 15:00	視聴覚 室	福島を知ろう！ 県・市 成り立ちの経緯 【予約先着順】	戊辰戦争後から福島県成立まで と、町村制施行で福島市の村がど のような合併の経緯を辿ったのか について学びましょう。	NPO法人ヒューマン ネットワークふくしま 代表 菅野淳一さん	締切 7/18	40名	無料	持ち物：筆記用具
	13:30 ～ 15:00	大活動 室4	似顔絵を描いて、 笑って、健康に！ 【当日先着順】	顔は看板。顔にはその人らしい特 徴があり、特に目、口、鼻、耳は、 よくみて描くと楽しいです。一緒 に描いてみませんか？		なし	20名	無料	
21 日	A・O・Zの主催事業はありません								
22 月	13:30 ～ 15:30	大活動 室4	水引でコースター作り 【予約先着順】	水引数本使って、華結びを作り、 コースターを作ります。	水引工房「夢」 南喜代子さん	締切 7/19	20名	500円	
	14:00 ～ 15:30	視聴覚 室	プロジェクションマッピング とは？ ～簡単、楽しくプロから学ぼう～ 『基礎編』 【申込不要】	難しそう、でも知りたい貴方へ。専 門家が簡単かつ楽しく解説いた します。また、簡単な実演も行いま す。	デジタルクリエイション フジワラ株式会社 代表 藤原貴志さん	なし	なし	無料	持ち物：筆記用具
23 火	13:00 ～ 15:00	エン トランス	伝承文化 ～お手玉とあやとりで遊ぼう～ 【申込不要】	お手玉もあやとりも日本古来の遊 びですが、指先を自在に使う遊 び脳トレーニングゲームです！皆 で教えあって遊みましょう。		なし	なし	無料	
	14:00 ～ 15:30	視聴覚 室	耳で聴く名作の世界 ～宮沢賢治の童話～ 【申込不要】	「虔十公園林」、「なめとこ山の 熊」、「どんぐりと山猫」の朗読を CDで鑑賞します。賢治が創造した 豊かな童話の世界をお楽しみくだ さい。		なし	なし	無料	

開催日時	分類	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	備考		
23 8 / 6	火 — 火	9:00 ~ 21:00	エントランス	プロを目指す学生の 本格アート展 【申込不要】	学生が制作した美しく華麗なアートの数々を展示します。魅力的な作品をご覧ください。	【展示協力】 国際アート&デザイン 大学校	なし	なし	無料	初日は正午から 最終日は16時まで で展示	
24	水	10:30 ~ 13:30	調理 実習室	THE 国際理解 in A・O・Z 世界の食卓 食文化と家庭料理 ~カンボジア編~ 【抽選】抽選問い合わせ期間 7/15~7/19	同じ食材でも地域によって調理の 仕方は様々です。カンボジアの食 文化を学び家庭料理の簡単体験 をしてみませんか？	カンボジア出身 ベン スレイニッチさん	締切 7/13	16名	700円	持ち物:エプロン 三角巾、筆記用 具	
		13:30 ~ 15:30	エント ランス	遊びアオウゼ ~自由に卓上ゲームを 楽しもう~ 【申込不要】	将棋やおセロ、指先を使った木製 ルーレットなどの卓上ゲームで、 自由に遊みながら参加者同士ワ イワイ楽しい時間を過ごしましょ う。		なし	なし	無料		
		14:00 ~ 15:30	視聴覚 室	日本語を見る・知る・考える ~若者ことばを中心として~ 【予約先着順】	日本語は日々変化しています。 「はんばない」「なにげに」といつた ような若者ことばを中心に据えて、 日本語の変化について考えてみま せんか。	福島大学 人間発達文化学類 准教授 中川祐治さん	締切 7/22	50名	無料	持ち物:筆記用具	
25	木	10:00 ~ 12:00	大活動 室4	折り紙で作る朝顔の立体アート ボード 【予約先着順】	折り紙と造花用ワイヤーを使って 朝顔の花を複数作ります。パラン スよく色紙に貼り付けて、立体的 なアートボードに仕上げましょう。		締切 7/23	16名	100円		
26	金	13:00 ~ 15:30	調理 実習室	A・O・Zカフェ 寄らん処 【申込不要】	通りすがりにふらっとお茶やおしゃ べりするように、気軽に立ち寄っ て、参加者同士の語らいを楽しみ ましょう。(飲み物、お茶菓子付)		なし	なし	100円		
		13:30 ~ 15:30	多目的 ホール	気軽に楽しめる吹き矢 的を射止めて気分爽快! 【申込不要】	特別な体力はいりません。楽しく、 的を射止めて、心身ともに健康維 持。呼吸法も学べます。 (対象者:小学生以上)	日本スポーツウエルネ ス吹矢協会 上級公認指導員 木村キヨ子さん	なし	なし	無料	随時受付 最終受付15:15 持ち物:飲み物 タオル、動きやす い服装	
27	土	A・O・Zの主催事業はありません									
28	日	11:00 ~ 15:00	見て！聞いて！食べて！福島市の魅力を再発見！おいでよ！満福フェス！（開場 11:00）								
29	月	13:30 ~ 15:00	多目的 ホール	男のたまり場 ~けんこう体操~ 【男性限定】 【申込不要】	いつまでも健康で活力に満ちた人 生を送るために、日ごろから足腰 を鍛えて、体を動かす習慣を身に つけましょう。	南東北福島病院 リハビリテーション科 理学療法士 渡辺知子さん	なし	なし	無料	持ち物:飲み物 タオル、動きやす い服装	
		14:00 ~ 15:45	視聴覚 室	世代を超えて愛される ジブリ映画音楽 ~久石譲の世界~ 【申込不要】	長編映画やCMで誰でも一度は耳 にした事がある久石譲の音楽。ジ ブリ作品に焦点を当て、テーマ曲 や劇中曲を紹介します。CD鑑賞 会です。		なし	なし	無料		
30	火	10:30 ~ 12:30	調理 実習室	ホームパーティー料理 【抽選】結果問い合わせ期間 7/21~7/25	味はもちろん、つまみやすく見た 目も映える、ホームパーティーに ぴったりな料理を作ります。	たわわ 料理長 大久保聡さん	締切 7/19	16名	800円	持ち物:エプロン 三角巾、筆記用 具	
		13:30 ~ 15:00	多目的 ホール	フラ健康体操 ~ハワイアン メロディにのせて~ 【申込不要】	簡単な体操に、フラダンス特有の 動きを加えて、頭と体に役立つ健 康的な姿勢や動作を無理なく体験 して汗をかきましょう。	ハワイアンフラ・ハーウ ウモアナ 主宰 奥居洋子さん	なし	なし	無料	持ち物:飲み物 タオル、動きやす い服装	
		14:00 ~ 15:45	エント ランス	“折り紙ヒコーキ”を飛ばして 孫と遊ぼう! 【申込不要】	コピー用紙で紙飛行機を折り、よ り遠くに飛ばすコツを覚えて、お孫 さんと遊びましょう。 ①14:00~ ②15:00~	折り紙ヒコーキ協会 福島支部 指導員 齋藤秀男さん	なし	なし	無料		
31	水	14:00 ~ 15:30	大活動 室1・2	やる気、才能をひきだす プロフェッショナル ~福島高校 遠藤直哉先生~ 【申込不要】	世界をまたにかけて活躍する福高 スーパーサイエンス部を長年けん 引してきた名物教師・遠藤先生が やる気、才能の引き出し方をお話 します。すべての方、必聴です。	福島県立福島高等学 校 教諭 遠藤直哉さん	なし	なし	無料	持ち物:筆記用具	
		18:30 ~ 19:30	多目的 ホール	夜ラジオ体操で疲労回復! 【申込不要】	ラジオ体操と言えば朝をイメージ しがちですが、夜にやれば快眠効 果も期待できると言われています。 仕事終わりなどに気分と体を リフレッシュさせませんか。		なし	なし	無料	持ち物:飲み物 タオル、動きやす い服装	

MAXふくしまの駐車場は
2時間まで無料。
以降30分ごとに120円。
平日は上限700円/日です。

駅から近くて便利です!
場所はこちらです。

※駐車場は限りがあるため、ご来場
の際はできるだけ公共の交通機関をご利
用くださいますようお願いいたします。



※ A・O・Zってどんな意味? ※

AからZすべての人が集まれるところで「いつでも
みんなで会いましょう」。合言葉は「アオウゼ」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時から午後9時まで(申し込み受付は午後7時まで)

〒960-8051 福島市菅根田町1-18 MAXふくしま4階

TEL 024-533-2344 FAX 024-533-2347

URL: <http://f-aoz.jp/>

指定管理者:株式会社福島まちづくりセンター