



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

8月の講座は、7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

8月のイベントは・・・

「夏休み特別企画 スーパーサイエンスフェア」
～福高生と科学で遊ぼう～

科学に興味のある方、自由研究の参考にしたい方など、どなたでもご自由に参加できます！高校生がアシストします。楽しい時間を過ごしましょう。

■ 開催日時 / 令和元年8月3日(土)
午前11時～午後3時

■ 参加費 / 無料 ※申込不要です！

■ 場 所 / 多目的ホール

■ 講 師 / 福島県立福島高等学校 スーパーサイエンス部

※ 詳しくはチラシ・ホスターをご覧ください。



手作りA・O・Z 2019
出店者募集！

● 募集期間
7月25日(木)～8月20日(火)

● 開催日時
2019年9月29日(日)
10:30～15:00

● 募集概要
<出店数> 40店(予定)
<出店料> 無料
※詳しくは出店者募集チラシをご覧ください。



☆☆☆ 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～

🏃 運動・体操 🎵 音楽 🍴 食 🧶 物づくり 🏠 地元学 📖 教養 🏡 くらし 👥 交流・その他 🎪 イベント・展示

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
7/23 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12時から 最終日は16時まで で展示
1	木	10:30 ~ 11:30	視聴覚 室	オランダ人から聞く！ オランダと日本の違い 【申込不要】	オランダの文化や日本との教育制度の違いなど、福島でホームステイ中のオランダ人から生の声を聞いてみませんか？	オランダ人 マリオン・メーステルさん	なし	なし	無料 持ち物:筆記用具
2	金	10:30 ~ 12:00	視聴覚 室	自転車のススメ 【予約先着順】	子ども用から大人用までの年代別自転車の選び方から、注意するポイントなど、自転車に関するギモンを一挙解決！後半は1階に移動して実際に試乗してみましょう。	ワンスサイクル 山形エリア長 赤井雅也さん	締切 7/31	30名	無料 持ち物:筆記用具
		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

8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させていただきますよう、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
2 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うちに、気軽に立ち寄って、参加者同士の語りを楽しみましょう。(飲み物、お茶菓子付)		なし	なし	100円	
3 土 11:00 ~ 15:00		多目的 ホール	★「夏休み特別企画 スーパーサイエンスフェア」～福高生と科学で遊ぼう～ 						
		小活動 室 1・2	鉄道模型走行会 【申込不要】	実際に動いている鉄道模型を見たり、ジオラマセットの中を走るミニチュアな世界の魅力まで鉄道模型を楽しもう。	福島鉄道模型の会	なし	なし	無料	※親子連れの参加もお待ちしております。
4 日 10:00 ~ 15:00		大活動 室1	コピック着色講座 ～イラストレーターに なってみよう～ 【予約先着順】	プロのイラストレーターも使うイラスト専用マーカー「コピック」を使ったイラスト着色講座です。初心者でもきれいなイラスト表現が出来る基本とコツをお伝えします。	国際アート&デザイン 大学校 コミックイラスト科	締切 8/2	20名	無料	※小学生以上対象
5 月 10:30 ~ 13:00		調理 実習室	主婦が伝えるアイデア料理！ ～シニアのための魚料理～ 【抽選】結果問い合わせ期間 7/27～7/31	シニアになると簡単にバランスの良い献立や食べやすくする工夫が必要になります。今回は、タラの蒸し焼きや、オクラとモロヘイヤの和え物を作ってみましょう。		締切 7/25	16名	500円	持ち物:エプロン 三角巾
		視聴覚 室	アロマを学び環境改善 【予約先着順】	ストレス、片頭痛、認知症、メタボリックシンドロームなど、様々な症状の軽減が期待されるアロマセラピーについてお話しします。	AEAJ認定アロマテラ ピーアドバイザー 半谷梢さん	締切 8/2	50名	無料	持ち物:筆記用具
6 火 10:00 ~ 11:30		多目的 ホール	玄米ダンベル ニギニギ体操&リズム体操 【抽選】結果問い合わせ期間 7/28～8/1	玄米ダンベルニギニギ体操を行うだけで、自立した生活の基礎となる「にぎる力」「腕の力」をつけ、いきいきハツツと毎日の健康づくりに役立ちます。	健康運動指導士 渡辺ヒロ子さん	締切 7/26	30名	無料	持ち物:飲み物 タオル、動きやすい 服装
7 21 水 水 9:00 ~ 21:00		エント ランス	小鳥の森・水林自然林の 生き物たち 【申込不要】	福島市内の自然の生き物について、写真を通して楽しく学べるように、展示を行います。	【展示協力】 小鳥の森 水林自然林	なし	なし	無料	初日は12時から 最終日は12時まで 展示
		大活動 室4	竹で花立を作りましょう 【予約先着順】	お盆花用の竹の花立を作ります。キレイなお花を自分で作った花立に入れてお供えし、故人やご先祖へ気持ちを伝えましょう。		締切 8/4	10名	300円	持ち物: 薄手の綿手袋
7 水 14:00 ~ 15:30		視聴覚 室	耳で聴く名作の世界 ～古典落語を楽しもう～ 【申込不要】	「ろくろっ首」を柳家小三治、「お化長屋」を古今亭志ん朝、「目黒のさんま」を三遊亭圓楽の落語でお楽しみください。CDでお聴きください。		なし	なし	無料	
		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
8 木 10:00 ~ 11:30		多目的 ホール	Let's筋活 今すぐ始める筋活習慣 【抽選】結果問い合わせ期間 7/30～8/3	自宅でもできる、自分の体の重みを利用して筋肉を鍛える、簡単なエクササイズを行います。さあ！運動習慣を身につけましょう。	健康運動指導士 健康運動実践指導者 穴戸葉子さん	締切 7/28	40名	無料	持ち物:飲み物 タオル、動きやすい 服装
		視聴覚 室	詩吟で健康増進 ～腹の底から大声で～ 【申込不要】	腹式呼吸による発声で、独特の節回しをつけ詠います。初心者の方も大歓迎。皆で声高らかに楽しみましょう。	福島岳風会 常任理事 亀井岳寿さん	なし	なし	無料	持ち物:飲み物
9 金 10:00 ~ 12:00		調理 実習室	暑い夏を乗りきる 栄養満点レシピ 【抽選】結果問い合わせ期間 7/31～8/4	地産地消で旬の夏野菜をたっぷり使い、栄養満点の料理を紹介します。メニュー: サラダすし、人参ポターージュ、麩チャンプルー、米粉黒糖クレープ	JAふくしま未来	締切 7/29	20名	600円	持ち物:エプロン 三角巾、筆記用具
		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 8/6	20名	600円	持ち物:筆記用具
		視聴覚 室	気軽にクラシック談話室 ～夏にさわやかな 名曲の世界～ 【申込不要】	水上の音楽、アルルの女、真夏の夜の夢など、夏にふさわしいさわやかなクラシックの名曲をCDで鑑賞します。		なし	なし	無料	
10 土 13:30 ~ 15:30		多目的 ホール	手話ダンスで手話に親しもう 【申込不要】	曲の歌詞を手話で表現し、音楽に合わせてゆるやかなステップで踊る手話ダンスを見て、たくさん手話に親しましましょう。皆さんもやさしい手話ダンスを1曲覚えましょう。	日本手話ダンスクラブ 手話ダンスアカデミー サークル指導員 仁志田登美子さん	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	
11	日・祝	10:30 ～ 12:00	 视听覚室	松尾芭蕉のおくのほそ道と 福島の旅 【予約先着順】	今年は松尾芭蕉がおくのほそ道の旅で東北の地を訪ねてからちょうど330年。福島の旅を中心に芭蕉の足跡を振り返ります。	東京都千代田区 日比谷図書文化館 学芸員 山田将之さん	締切 8/9	50名	無料	持ち物:筆記用具	
		14:00 ～ 16:00	 小活動室1	やさしい！楽しい！新しいボード ゲームで遊ぼう 【申込不要】	今流行の、チップやカードやコマを使った卓上ゲームで遊んでみませんか？初めて触れるゲームが盛りだくさん！	ばんだい！遊びもの 主宰 相澤翼さん	なし	なし	無料	持ち物:筆記用具	
12	月・祝	10:30 ～ 12:00	 视听覚室	ふらっと上映会 ～大科学実験1～ 【申込不要】	数々の伝説を生みだした科学教育番組、大科学実験。スケールの大きな実験はCGを使わず、すべて実際に撮影。大人から子どもまで楽しめます。シリーズ1です。		なし	なし	無料		
13	火	13:30 ～ 15:00	 多目的ホール	遊びアオウゼ ～ミニミニ競技会～ 【申込不要】	砲丸投げは「紙風船を使う」など、室内でできるようにアレンジした、さまざまな競技で競いあってみませんか？		なし	なし	無料	持ち物:飲み物	
14	水	10:00 ～ 12:30	 大活動室4	花火の飾りうちわを作ろう！ 【予約先着順】	白無地のうちわに藍色のクレール紙を貼って夜空に見立て、その上に折り紙で作った火花を円状に貼りつけ打ち上げ花火の形を描きます。		締切 8/12	16名	200円	※必要な方は、眼鏡等お持ちください。	
15	木	14:00 ～ 15:30	 视听覚室	ふらっと上映会 ～大科学実験2～ 【申込不要】	12日開催の「ふらっと上映会～大科学実験1～」のシリーズ2です。		なし	なし	無料		
16	金	13:30 ～ 15:00	 多目的ホール	みんなが主役、 ニュースポーツをやってみよう！ 【申込不要】	老若男女誰でも参加OK。室内でできるニュースポーツを実施します。健康づくり、リハビリやストレス解消に最適です。		なし	なし	無料	随時受付 最終受付14:45 持ち物:飲み物 タオル、動きやすい服装	
17	土	A・O・Zの主催事業はありません									
18	日	14:00 ～ 15:30	 多目的ホール	歌と朗読で織りなす 古関裕而の世界 【申込不要】	古関裕而が作曲した音楽を歌と朗読で物語のように楽しんでみませんか？皆さんと一緒に歌うコーナーもあります。	レ・ローゼ	なし	なし	無料	持ち物:飲み物	
19	月	14:00 ～ 15:30	 视听覚室	みつけよう、「絵本」にある 面白い「物語の法則」！ 【申込不要】	絵本には、物語や小説の原型となる「物語の法則」があります。それを発見して、楽しい絵本の世界をぐんと広げましょう。	福島大学 人間発達文化学類 教授 佐藤佐敏さん	なし	なし	無料	持ち物:筆記用具	
20	火	10:30 ～ 12:00	 交流広場	ぬり絵の時間 ～情景をたどる風景の世界～ 【申込不要】	はがきに描かれた福島の風景を、色鉛筆で塗ってみましょう。どんな色合いにするかは好みで♪		なし	なし	無料	随時受付 最終受付11:45	
		17:30 ～ 19:00	 大活動室1	福大生による 街歩きの研究と実践 【申込不要】	街歩きを通じた福島市中心市街地の活性化を目指す福島大学・林嶺那ゼミの、今年度前半の研究と実践の内容を報告します。	福島大学 林嶺那ゼミ	なし	なし	無料	持ち物:筆記用具	
21	水	18:30 ～ 20:00	 大活動室4	THE 国際理解 in A・O・Z 世界の仲間75億人の暮らし ～メキシコ編～ 【予約先着順】	海外在住経験者から、住んで暮らしたからこそ見えてきたこと、気づいたこと考えさせられることなどを聞きながら、世界を共有しましょう。	元青年海外協力隊 メキシコ派遣 高橋司さん	締切 8/19	35名	無料	持ち物:筆記用具	
22	木	10:30 ～ 12:00	 交流広場	身近な材料でモノづくり ～チラシでつくる箱～ 【申込不要】	毎朝、新聞に入ってくるチラシ、どうしていますか？廃品回収、資源ごみに出す前に、チラシを折って箱をつくってみませんか？4種類の箱を折ります。		なし	なし	無料	随時受付 最終受付11:45	
		13:30 ～ 14:30	 多目的ホール	ラジオ体操で健康アップ 【申込不要】	ラジオ体操・みんなの体操の正しい動きを確認し、より効果的な体操を行って、健康アップにつなげましょう。		なし	なし	無料	持ち物:飲み物 タオル、動きやすい服装	
		13:30 ～ 15:00	 视听覚室	福島を知ろう！ 方言について学ぼう 【予約先着順】	どの地域ではどんな言葉が使われているか、その変化の過程や特徴など、ふくしまの方言について学びましょう。	福島大学 人間発達文化学類 教授 半沢康さん	締切 8/17	50名	無料	持ち物:筆記用具	
23	金	11:00 ～ 13:15	 エントランス	NEW！ 癒しのハンドケア！ 【当日先着順】	ハンドマッサージで心も身体もリラックス！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	
		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、参加者同士の語りを楽しみましょう。(飲み物、お茶菓子付)		なし	なし	100円		

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 金	13:30 ～ 15:00	視聴覚室	「カウントダウンはじまる！ 感動、歓喜の瞬間へ」 ～東京2020オリンピック・ パラリンピックに向けて～ 【申込不要】	ついにカウントダウンが始まった 東京2020大会。大会の全体像、 福島県の取り組み、今後のスケ ジュールなどをお話します。感 動の瞬間へ向け、準備しよう！	福島県オリンピック・ パラリンピック推進室 主任主査 齋藤俊之さん	なし	なし	無料	
24 土	13:30 ～ 15:00	多目的 ホール	お天気のこと、 おしえて斎藤さん！ 【申込不要】	「福島の桃は天気が美味しくして いる！？」「福島の天気予報は日 本一難しい！？」など、福島の天 気について楽しく解説します！	お天気キャスター 防災士 斎藤恭紀さん	なし	なし	無料	
25 日	10:30 ～ 12:00	交流 広場	虹色のやさしい光を 楽しみましょう ～ランプシェードづくり～ 【申込不要】	紙コップに絵を描いたり穴をあけ て、虹色のやさしい光がこぼれる ランプシェードを作り、ミニスタンド を完成させましょう。		なし	なし	120円	随時受付 最終受付11:45
	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】	子どもから大人まで楽しめるお話 の世界です。夏祭り、花火でにぎ わった後には虫の鳴き声が。さ て、今度はどんなお話が始まるで しょう。		なし	なし	無料	
26 月	13:30 ～ 15:00	多目的 ホール	おやし 男のたまり場 ～足腰“しゃっきり”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。	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	なし	無料	持ち物：飲み物 タオル、動きやす い服装
	13:30 ～ 15:15	交流 広場	らくらく型抜きアート ～ちりめん柄のしおり～ 【当日先着順】	型抜きされたしおりに合わせて、 ちりめんの布を貼り、和柄のしおり を作ります。 ①13:30～ ②14:30～		なし	40名	110円	13:15から全部の 回の受付開始 最終受付14:45
27 火	11:00 ～ 12:30	多目的 ホール	ケア・レク・座・サイズ 【申込不要】	膝・腰の弱い人でも大丈夫。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。		なし	なし	無料	持ち物：飲み物 タオル、動きやす い服装
	13:30 ～ 15:30	調理 実習室	マクロビオティックを 体験してみませんか？ 【抽選】結果問い合わせ期間 8/18～8/22	卵・乳製品などの動物性たんぱく と白砂糖を使用しないマクロビオ ティック。基本の考え方を聞き、簡 単にできるスイーツを作って飲み 物と一緒に楽しみましょう。	Genmai Kitchen 主宰 野田育久子さん	締切 8/16	16名	1000 円	持ち物：エプロン 三角巾、筆記用 具、持ち帰り用容 器
	14:00 ～ 15:30	視聴覚 室	災害に対する備えと 災害発生時の対応を学ぶ 【申込不要】	いざという時のために、身につけ ていただきたい防災知識や、災害 発生時の対応について学びましょ う。	福島県危機管理部 危機管理課 主事 佐藤克哉さん	なし	なし	無料	持ち物：筆記用具
28 水	10:00 ～ 11:30	多目的 ホール	ユルユル軽快体操 ～今日から始めたいくなる 体づくり～ 【抽選】結果問い合わせ期間 8/19～8/23	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	締切 8/17	40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	お花を通して自然にふれあい 優雅なひとときを ～ミニ生け花の世界～ 【予約先着順】	グラスやカップに生けるミニ生け 花のアレンジを楽しみましょう。持 ち帰ったお花で、ご自宅の食器な どに、自分流に表現してください。 ①13:30～ ②14:35～		締切 8/26	16名 各 8名	500円	参加費は花代の み。 グラスやカップは お貸します。
	14:00 ～ 15:30	視聴覚 室	夏のムード音楽 ～ジェットストリームと共に～ 【申込不要】	エーゲ海の真珠、夏の日の恋、ひ まわり、ひき潮など、夏のムード音 楽を、ジェットストリームのナレー ションと共にCD鑑賞します。		なし	なし	無料	
29 木	13:30 ～ 15:30	交流 広場	遊びアオウゼ ～マンカラゲームを楽しもう～ 【申込不要】	マンカラゲームや、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	
	14:00 ～ 15:30	視聴覚 室	アオウゼ世界の旅 ～フランスの暮らしと文化～ 【申込不要】	芸術や文化の発信であり、あこが れの国・フランス。同国の暮らしと 文化について、人気講師が経験 談を交えながらお話する楽しい 講座です。	福島大学 フランス語講師 長谷川明子さん	なし	なし	無料	持ち物：筆記用具
30 31 金 土	A・O・Zの主催事業はありません								

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