



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

9月の講座は、8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

9月のイベントは・・・

手作りでA・O・Z 2019

ステキなハンドメイド品の販売を行います。作家さんの想いがこもったオンリーワンのお気に入りを見つけてみませんか？
今年からはワークショップも開催します！ハンドメイド品作りをみなさんもぜひ体験してみましょう。

- 開催日時 2019年9月29日(日) 10:30~15:00
- 会場 アウゼ 大活動室ほか
- 参加費 無料(申込不要)
※ワークショップ参加は有料です



※詳しくはポスターとチラシをご覧ください。

同日開催!

キッズファッションショー in A・O・Z

～七五三の晴れの舞台、可愛いモデル登場～

☆開催日時 2019年9月29日(日) 14:00~15:00

☆会場 アウゼ 多目的ホール

☆参加費 無料
☆協力 スタジオアップル

※詳しくは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
19年 1日 9:00~21:00	🎪	エントランス	今、よみがえる。近代福島の歴史的建造物展 in A・O・Z 【申込不要】	市内にも魅力ある建物がありました。明治～昭和にかけて福島市に存在した歴史的建造物のパネル、一部模型を展示します。	【展示協力】福島市教育委員会 福島商工会議所	なし	なし	無料	最終日は17時まで展示
1日 13:30~14:30	👥	視聴覚室	ふらっと上映会～豆助っていいな。歴代ベスト～ 【申込不要】	「和風総本家」で大人気のマスコット犬・豆助。初代から11代目までの選りすぐり映像を1枚に収めた“ベスト盤”を上映します。		なし	なし	無料	
2月	🧶	大活動室4	折り紙で作る季節の花～河原撫子～ 【予約先着順】	日当たりの良い草原や河原に咲く河原撫子。折り紙、針金、フローラルテープを使って、糸状に開く繊細な花びらを再現しましょう。		締切 8/31	16名	無料	※必要な方は、眼鏡等お持ちください。
		視聴覚室	奥州関門の名城「白河小峰城」と東日本大震災からの復興 【申込不要】	奥州関門の名城と謳われた「白河小峰城」の歴史と東日本大震災時に大規模に崩れた石垣の修復過程についてお話します。	白河市建築文化財課 史跡整備係 鈴木一寿さん	なし	なし	無料	持ち物:筆記用具

9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
2月 13:30～15:00	調理実習室		主婦が伝えるアイデア料理！ ～シニアのための 応用献立～ 【抽選】結果問い合わせ期間 8/25～8/29	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。エビシューマイとエビシューマイを応用した茶わん蒸しを作ります。		締切 8/23	16名	500円	持ち物:エプロン 三角巾
3火	10:00～11:30	多目的ホール	笑顔で楽しもう！ 筋力アップ体操 【抽選】結果問い合わせ期間 8/26～8/30	ストレッチ、有酸素運動、リラクゼーションなどで、精神的充実と体力維持&体力アップ！	ニューライフ体操教室 室長 中高老年運動指導士 水戸章さん	締切 8/24	40名	無料	持ち物:飲み物 タオル、動きやすい服装
	14:00～15:30	視聴覚室	「整理収納でモノも 体もダイエット」 ～生活の科学～ 【申込不要】	整理収納をしながら体操も取り入れてお部屋も体もキレイにする一石二鳥の講座です。	整理収納アドバイザー ルームスタイリスト 佐藤由美子さん	なし	なし	無料	持ち物:筆記用具
4水	10:30～12:00	大活動室4	人気！おしゃれな壁飾り！ ～ドライフラスワッグ～ 【予約先着順】	スワッグとは壁飾りのこと。ヨーロッパでは魔除けや幸福を呼ぶために飾る習慣があります。ドライフラスワッグを使って花束にして壁に飾りましょう。	FLOWER DESIGN Tiare ティアレ 主宰 斎藤まゆみさん	締切 9/2	20名	1000円	持ち物:作品を入れる大きめの紙袋
	13:30～15:30	小活動室2	かんたん便利！今からスマホ 【予約先着順】	「スマートフォンを使っていたいがい使いこなせるか不安」とお考えの方…。まだスマートフォンをお持ちではない方向けに基本操作から便利な使い方まで学びましょう。	ドコモショップ福島店 副店長 加藤由希さん	締切 9/2	20名	無料	持ち物:筆記用具 講座で使用するスマートフォンを1人1台お貸しします。
5木	10:00～12:30	調理実習室	まるで本物のような美しさ！ フラワーケーキ作り体験 【抽選】結果問い合わせ期間 8/27～8/31	フラワーケーキ(白あんケーキ)の体験会です。作って楽しい・食べて美味しい白あんのケーキ作りと一緒に作りましょう！	le cadeau(ル キャド) オーナー 熊田茜さん	締切 8/25	16名	1500円	持ち物:エプロン 三角巾、筆記用具、ハンドタオル
	18:30～20:00	大活動室4	宵の空に輝く月と惑星を見よう 【予約先着順】	9月の初めには、月と木星や土星が並んでいる様子を見ることができ、夏の星座と秋の星座も両方楽しめます。晴れていれば屋上で観察します。	福島天文同好会 佐藤正行さん	締切 9/3	25名	無料	
6金	10:00～11:30	大活動室4	廃材で作るひも付き小物入れ 【予約先着順】	廃材を使って、どこにでも使用できるひも付き小物入れを作ります。		締切 9/3	10名	無料	持ち物:汚れても良い服装
	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、気軽に立ち寄り、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	
7 8 土 日	A・O・Zの主催事業はありません								
9月	13:30～15:00	多目的ホール	自分の体力 知ってみっ会 やってみっ会 試してみっ会 【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	持ち物:飲み物 タオル、動きやすい服装
	14:00～15:30	視聴覚室	気軽にミュージック♪ ～ビル エヴァンス～ 【申込不要】	“ジャズピアノの詩人”ビル エヴァンスのアルバム「ポートレイト イン ジャズ」「ワルツ フォー デビー」等から繊細な演奏の名曲をCDでお聴きください。		なし	なし	無料	
10火	10:30～12:00	和室	75歳からの ゆらゆらゴロ寝体操 【75歳以上対象】 【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
	13:30～15:00	小活動室2	思い出語りで脳を元気に！ ～昭和の暮らし～ 【申込不要】	便利な家電や道具が無かった昭和の家事を記録した映像を見て、参加者同士語り、思い出語りをしてみませんか？		なし	なし	無料	
11水	10:00～12:00	交流広場	折り紙で亀をつくらう 【当日先着順】	折り紙を7枚、同じ形に折り、立体的に組み合わせて、ふっくらとした縁起物の亀を作りましょう。 ①10:00～ ②11:05～		なし	40名 各 20名	無料	9:45から全部の回の受付開始 最終受付11:30
	14:00～15:30	視聴覚室	故郷を想う ～想いをことばに託して～ 【予約先着順】	復興の陰に隠れた見えない物語を綴った詩集を双葉町出身の作者自身が朗読し、震災8年目にもう一度故郷を振り返ります。	福島県現代詩人会 会員 学校心理士 二階堂晃子さん	締切 9/9	50名	無料	持ち物:筆記用具

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
12 木	10:30 ～ 12:00	 和室	秋に行きたい温泉とリラックス法 【予約先着順】	この秋行ってみたい福島近郊の おすすめ温泉の紹介と泉質や効 能。温泉で試したいリラックス法に ついて学びます。	温泉保養士 小林平三さん	締切 9/5	30名	無料	
	13:30 ～ 15:00	 調理 実習室	美味しい日本のお茶を 飲んでみましょう 【予約先着順】	町のお茶屋さんのお話、玉露、煎 茶、深蒸茶、ほうじ茶、急須でゆっ くり溢れる季節の香り、お茶とお菓 子を味わいましょう。	松北園茶舗 代表取締役 草野勇さん	締切 9/10	20名	200円	持ち物:筆記用具
13 金	10:30 ～ 12:00	 大活動 室4	レインボーペーパーに 絵を描いてみよう 【予約先着順】	特殊なシートを削るだけ！黒い紙 に虹色の線で絵を描いてみましょ う。		締切 9/10	20名	無料	
	13:00 ～ 15:15	 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？ ①13:00～ ②13:30～ ③14:15～ ④14:45～		なし	12名 各 3名	200円	12:45から全部の 回の受付開始
14 土	A・O・Zの主催事業はありません								
15 日	10:00 ～ 12:30	 多目的 ホール	SDGs(持続可能な開発目標) ってなんだろう？ 【当日先着順】	2015年9月15日に国連にて19 3の加盟国が全会一致で採択した SDGs(持続可能な開発目標)から 4年。カードゲームを通して、気軽 に学んでみませんか。	2030SDGs公認 ファンリテーター	なし	30名	無料	
16 月・ 祝	10:30 ～ 12:30	 交流 広場	遊びアオウゼ ～ペットボトルキャップで 指先と頭の体操～ 【申込不要】	ペットボトルのキャップを使って指 先と頭を使うゲームを楽しみましょ う。集中力や記憶力が鍛えられま すよ！		なし	なし	無料	
17 火	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
	14:00 ～ 15:30	 大活動 室4	人気急上昇中！ 初めてのエキゾチックアニマル 【予約先着順】	ヒョウモントカゲモドキを代表とす る爬虫類など、犬や猫以外のペッ ト・エキゾチックアニマルの人気の 秘密を体験してみませんか？	CSM aqua	締切 9/14	25名	無料	
18 水	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	 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】	残暑厳しい日々、ペットボトルを再 利用した花器に、花の持つ美しさ を心のままに生けましょう。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 9/16	16名 各 8名	350円	
19 木	10:30 ～ 12:00	 多目的 ホール	やってみよう！骨盤体操 【抽選】結果問い合わせ期間 9/10～9/14	硬くなった骨盤周りや股関節を緩 める体操やストレッチを行います。 腰痛や膝痛、背骨の負担軽減に 効果的です。	健康運動指導士 佐藤雪絵さん	締切 9/8	30名	無料	持ち物:飲み物 タオル、動きやす い服装
	14:00 ～ 15:30	 視聴覚 室	日本でいちばん大切にしたい 会社大賞 「審査委員会特別賞」受賞 地球にやさしいココロジー ～エゴからエコへ～ 【申込不要】	未来の地球環境の為に今できる ことを実践するとともに、社員の働 き方改革を発信し、全国的に脚光 を浴びている会社代表がお話し します。	株式会社こんの 社員の幸せ向上担当 & 代表取締役社長 紺野道昭さん	なし	なし	無料	持ち物:筆記用具
20 金	13:00 ～ 14:30	 大活動 室4	季節を感じて♪ ちぎり絵をやってみよう！ 【予約先着順】	季節の花や食べ物の下絵にち ぎった和紙を貼って味のある絵は がきを完成させましょう。		締切 9/18	16名	無料	
	14:00 ～ 15:30	 大活動 室1・2	関根正二展 見どころはここ！ 【申込不要】	大正時代に福島県白河に生まれ た画家・関根正二。彼の謎めいた 作品世界に迫りながら、この秋県 立美術館で開催される展覧会の 見どころを紹介します。	福島県立美術館 主任学芸員 坂本篤史さん	なし	なし	無料	持ち物:筆記用具
21 土	A・O・Zの主催事業はありません								
22 日	13:30 ～ 15:00	 小活動 室2	ふくしま・かたらんしょ ～ヘアーサロンさんかく～ 「人生一生小僧の心」 【申込不要】	自身の店舗で三回の移転を経験 した講師と、福島市内の商店街の 在り方や理容業界の現状と今後 について語り合います。	ヘアーサロンさんかく 代表 本田富治さん	なし	なし	無料	
23 月・ 祝	A・O・Zの主催事業はありません								

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
24 火	14:00 ～ 15:30	大活動 室1・2	名物バスガイドさんで行く 秋・冬の旅 【申込不要】	全国からオファー殺到！前回、会場を抱腹絶倒の渦に巻き込んだ名物バスガイド・八巻さんが、秋・冬のお勧めの旅をお話する楽しい講座です。	福島交通株式会社 福島支社 ガイド 八巻ひろえさん	なし	なし	無料	持ち物：筆記用具
25 水	10:30 ～ 13:30	調理 実習室	THE 国際理解 in A・O・Z 世界の食文化と家庭料理 ～中国編～ 【抽選】結果問い合わせ期間 9/16～9/20	同じ食材でも地域によって調理の仕方は様々です。中国の食文化を学び家庭料理の簡単体験をしてみませんか？	中国出身 山崎恵さん	締切 9/14	16名	700円	持ち物：エプロン 三角巾、筆記用具
	13:30 ～ 15:00	大活動 室4	初心者向け A・O・Z健康マージャン ～ゼロから覚えよう～ 【申込不要】	興味はあるけどやったことがない…マージャンパイの読み方や並べ方など簡単なルールを覚えてみませんか？指先の運動や脳トレにもなりますよ。		なし	なし	無料	
	13:30 ～ 15:00	視聴覚 室	あつい飯坂けんか祭り、 間近に迫る！ ～飯坂けんか祭りと飯坂温泉～ 【申込不要】	三百年余りの歴史がある、日本三大けんか祭りの一つ「飯坂けんか祭り」。祭りの見どころをはじめ飯坂温泉についてお話する楽しい講座です。	飯坂温泉観光協会 副会長 阿部寛さん	なし	なし	無料	持ち物：筆記用具
26 木	10:30 ～ 12:30	調理 実習室	スイス料理講座 ～ホストタウンの スイス文化を知ろう！～ 【抽選】結果問い合わせ期間 9/17～9/21	東京オリンピック・パラリンピックのホストタウンであるスイスの郷土料理を作ります。 メニュー：チューリッヒ風薄切り肉のクリーム煮、レシュティ	スイス出身 佐藤ローザさん	締切 9/15	20名	800円	持ち物：エプロン 三角巾、筆記用具
	13:30 ～ 15:00	視聴覚 室	みんなで防ごう！ 高齢者の交通事故 【当日先着順】	近年、高齢者の交通事故が多発しており、被害者や加害者になる場合もあります。本人だけでなく周囲にいる方の理解も重要です。みんなで交通事故を防ぎましょう。	福島市 交通教育専門員	なし	50名	無料	
	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しませんか。		なし	なし	無料	持ち物：飲み物 タオル、動きやすい服装
27 金	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】	将棋やオセロ、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	
	13:30 ～ 15:00	多目的 ホール	季節の童謡と唱歌を唄おう ～秋の歌～ 【申込不要】	いつでも口ずさめる歌を皆と一緒に大声で唄ってみませんか？童心にかえって5歳若返りましょう！		なし	なし	無料	
28 土	13:30 ～ 15:00	多目的 ホール	エイサー、琉球舞踊を観て、 踊ろう！ ～福島と沖縄を つなぐまつり～ 【申込不要】	昔々、福島のじゃんがら念仏踊りが沖縄へ渡りエイサーとなった！？エイサーや琉球舞踊を観て、一緒に踊ってみよう。福島と沖縄をつなぐ「月桃の花」歌舞団登場。	「月桃の花」福島歌舞 団	なし	なし	無料	
29 日	10:30 ～ 15:00	大活動 室ほか	 手作りA・O・Z 2019 開催！ 						
	14:00 ～ 15:00	多目的 ホール	キッズファッションショー in A・O・Z ～七五三の晴れの舞台、 可愛いモデル登場～ 【申込不要】	人生の幼少期にある七五三をテーマに、可愛いモデルが華やかな着物、ドレスに身をつみ登場。プロ顔負けのポーズを決めるキッズたちを応援しよう！	【協力】 スタジオアップル	なし	なし	無料	
30 月	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】結果問い合わせ期間 9/21～9/25	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 過足昌子さん	締切 9/19	40名	無料	持ち物：飲み物 タオル、動きやすい服装
	13:30 ～ 15:30	小活動 室2	気軽に楽しくお抹茶を ～秋の予感を楽しむ～ 【予約先着順】	難しい作法をしなくても、基本をおさえれば、美味しいお抹茶を気軽に飲むことができます。お話を含めた和の文化を自分らしく楽しみましょう。 ①13:30～ ②14:35～		締切 9/27	20名 各 10名	200円	

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 福島市曾根田町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