



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

11月の講座は、10月21日(月)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

11月のイベントは・・・

地域とプロスポーツチームの繋がり
～福島ユナイテッドFC～

福島市唯一のプロスポーツチームである福島ユナイテッドFCは、サッカー以外にも色々な地域活動を行っています。地域にプロスポーツのあることの魅力や楽しさを感じてください！

■ 開催日時 令和元年11月23日(土・祝日)
14:00～15:30 (開場 13:30)



■ 会場 アウゼ 大活動室
■ 出演 竹鼻 快(福島ユナイテッドFC GM)
■ 参加費 無料【申込不要】

※詳しくはポスターとチラシをご覧ください。

アウゼフリー
マーケット2020
出店者募集!

募集期間 11月1日(金)
～11月30日(土)
開催日時 令和2年
1月26日(日)
10:30～15:00

募集概要
＜出店数＞ 60店(予定)
※応募多数の場合は抽選
＜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もあります。
- ※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め切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もあります。
- ※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 金	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
	14:00 ～ 16:00	大活動 室4	秋の夜長をもっと楽しく! ブックカバーを作ろう! 【予約先着順】	読書の秋でもあるこの時期、大切な本のブックカバーを作ってみませんか? 直線縫いで出来るので初心者でも大丈夫!	M's Candy 奥山真紀さん	締切 10/29	12名	800円	持ち物:裁縫道具
2 土	13:30 ～ 15:00	多目的 ホール	いきいき歌声広場 【申込不要】	懐かしい季節の歌、フォーク、歌謡曲などを歌本を見て、マラカスやギロなどリズム楽器も体験しながら楽しく歌いましょう。		なし	なし	無料	
3 日・祝	13:30 ～ 15:00	大活動 室1	アウゼ世界の旅 ～ベトナムの暮らしと文化～ 【申込不要】	タン・ロン遺跡や世界遺産・フェなどがあるベトナム。福島市のホストタウンでもある同国出身講師が文化と暮らしについてお話しする楽しい講座です。	ベトナム人 フォン デイン タムさん	なし	なし	無料	持ち物:筆記用具
4 月・祝	13:30 ～ 15:00	視聴覚 室	ペットとの暮らしのいろは ～「飼う」から「暮らす」へ～ 【申込不要】	ペットと暮らしている人も、これから暮らそうと思っている人も必見! 心構え、接し方、しつけのコツなどを学びましょう。小さな家族とのよりよい生活を♪	ペットサービスもごせ 鈴木奈緒子さん	なし	なし	無料	持ち物:筆記用具

11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
5 火	10:00 ～ 12:00	 調理 実習室	和菓子屋さんの若旦那が教える 楽しい和菓子作り 【抽選】結果問い合わせ期間 10/27～10/31	和風スイートポテトと、りんごを 使った季節の生菓子を作りましょ う♪	有限会社一味庵 若旦那 氏家一浩さん	締切 10/25	16名	800円	持ち物:エプロン 三角巾、筆記用 具
	14:00 ～ 15:30	 視聴覚 室	おもてなし英会話『基礎編』 オリンピックまでに マスターしよう！ 【予約先着順】	カウントダウンが始まっている東京 2020大会。福島で紹介や道 案内などを英語で話してみましょ う。	福島市定住交流課 国際交流員 ルイズ・アデル・キャ ロールさん	締切 11/1	30名	無料	持ち物:筆記用具
	18:30 ～ 19:30	 多目的 ホール	夜ラジ体操で疲労回復！ 【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
6 水	10:00 ～ 11:30	 多目的 ホール	太極拳で心と体をゆったりと 【抽選】結果問い合わせ期間 10/28～11/1	太極拳は外形や内面、呼吸の一 致した全身運動です。気持ちを落 ち着け体をリラックスさせながら楽 しく太極拳を始めませんか。	日本武術太極拳連盟 A級指導員 後藤妙子さん	締切 10/26	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	日本全国旅に出よう！ ～ぶらり旅のススメ～ 【予約先着順】	キャンピングカーを使い全国を気 ままに旅する講師が、観光名所を 訪れて感じた事や体験談などを楽 しくお話しします。	尾形正承さん	締切 11/4	50名	無料	持ち物:筆記用具
7 木	10:30 ～ 12:00	 視聴覚 室	福島の食の未来を創る取り組み 【申込不要】	食農学類が新設された今年度。 福大で実施しているおかわり農 園、酒造り、まちなかマルシェなど を元に福島の食の未来をお話し します。	福島大学 食農学類 教授 小山良太さん	なし	なし	無料	持ち物:筆記用具
	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	 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】	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	
8 10 金 日	A・O・Z主催事業はありません								
11 月	13:30 ～ 15:00	 視聴覚 室	これからの家族信託を考える 【予約先着順】	元気な今こそ考えたい、家族によ る財産管理の承継の方法と、相続 関連の民法改正のポイントも学び ましょう。	福島県金融広報アドバ イザー 司法書士 庄司遼さん	締切 11/9	50名	無料	持ち物:筆記用具
	13:30 ～ 15:30	 調理 実習室	主婦が伝えるアイデア料理！ ～クリスマスに向けた 簡単献立～ 【抽選】結果問い合わせ期間 11/2～11/6	クリスマスに向けて、短時間で簡 単にできる献立です。みんなで楽 しく作りましょう。 メニュー・野菜のテリーヌ、たまご の肉巻き、揚げないコロッケ		締切 10/31	16名	500円	持ち物:エプロン 三角巾
12 火	10:30 ～ 12:00	 交流 広場	折り鶴をアレンジ ～羽が広がる令和の鶴～ 【申込不要】	作るのは簡単！折り紙3枚を使い ちょっとひと工夫。翼を進化させ、 「あ！」と驚く鶴を作ります。		なし	なし	無料	随時受付 最終受付11:30
	13:30 ～ 15:00	 多目的 ホール	ラジオ体操！正しく知って 運動効果を高めましょう！ 【申込不要】	ラジオ体操第1・第2・みんなの体 操を楽しくマスターし、健康維持に つなげましょう。	福島県ラジオ体操連盟 会長 作田美代さん	なし	なし	無料	持ち物:飲み物 タオル、動きやす い服装
	14:00 ～ 15:30	 大活動 室1・2	これが新酒鑑評会！ ～ふくしまの酒 金賞受賞数 7年連続日本一！～ 【申込不要】	全国新酒鑑評会は、どのように審 査されているのでしょうか。評価方 法・基準や「ふくしまの酒」が金賞 受賞数7年連続日本一になった理 由などについてお話しします。	福島大学 食農学類 教授 藤井力さん	なし	なし	無料	持ち物:筆記用具
13 水	10:00 ～ 11:30	 多目的 ホール	簡単ヨガで楽しもう 【抽選】結果問い合わせ期間 11/4～11/8	簡単ヨガでストレッチ、リラクゼ ーションを通して体力維持、体力ア ップを図りませんか。	体育講師 佐藤チヨさん	締切 11/2	40名	無料	持ち物:飲み物 タオル、動きやす い服装
	13:30 ～ 15:00	 視聴覚 室	しのぶの里と信夫山 【予約先着順】	福島市のシンボルの1つであり、 古くから私たちと関わりが深く身 近な信夫山について、古代から近代 まで歴史面から考えてみましょう。	福島県史学会 会長 村川友彦さん	締切 11/10	45名	無料	持ち物: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 寒さに向かう季節の花の美しさを 心のままに生けましょう。そのまま 持ち帰れるので、すぐに飾れます。 ①13:30～ ②14:45～		締切 11/11	16名 各 8名	450円	
14 木	10:30 ～ 12:30	 小活動 室	伝承文化 ～折り紙で作るつるし飾り～ 【当日先着順】	折り紙で風船と折り鶴を作り、糸を 通したものを3組作ります。横棒に 結び付けて、つるし飾りの完成で す。気持ちの和むインテリアになり ますよ！		なし	40名	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
14 木	13:30 ～ 15:00	✂️ 大活動室4	いつでも持ち歩ける♪ 癒しのハーバリウムボールペン 【予約先着順】	ボールペンにハーバリウムを詰めて、洗練されたオリジナルの一品を作りましょう。プレゼントとしても喜ばれますよ♪	anemos フラワーデザイナー 長澤友美子さん	締切 11/8	15名	1000円	持ち物:筆記用具 エプロン ※必要な方は、眼鏡などお持ちください。
	13:30 ～ 15:00	🎧 視聴覚室	しょうゆもの知り博士から聞く 醤油・味噌の魅力 【予約先着順】	地元食を支えてきた、老舗会社の研究開発部の方から発酵の効能について学びましょう。	内池醸造株式会社 研究開発部 商品開発室 係長 東城暁洋さん	締切 11/11	50名	無料	持ち物:筆記用具
15 金	13:30 ～ 15:30	✂️ 大活動室4	和紙で作ろう！ バラの花のブローチ 【予約先着順】	和紙を使って、オリジナルでおしゃれなバラの花のブローチを2種類(大小)作ります。	日本折紙協会 折紙講師 大槻栄子さん	締切 11/10	12名	300円	
	14:00 ～ 16:00	🎵 視聴覚室	わいわいがやがや 懐かしのレコード鑑賞 ～昭和歌謡EP特集～ 【申込不要】	令和元年となった今年、昭和の歌謡曲を懐かしいEP盤で聞いてみませんか。お気に入りの曲を見つけ、リクエストしてください。		なし	なし	無料	
16 土	10:30 ～ 12:00	📖 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...マージャンバ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？ ※初心者の方が対象です。		なし	なし	無料	
17 日	10:30 ～ 12:00	👥 交流広場	遊びアオウゼ ～折り紙で遊ぼう～ 【申込不要】	折り紙を折って終わりじゃもったいない！折り紙で簡単にできる“紙風船”や“くるくる回るプロペラ”などを作って遊びましょう。		なし	なし	無料	
	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】	大人も子どもも楽しめるお話の世界です。健やかな子どもの成長を祝う七五三。動物たちは冬支度を始める頃、今度はどんな話が聞けるでしょう。		なし	なし	無料	
18 月	A・O・Z主催事業はありません								
19 火	10:30 ～ 12:00	🍴 調理実習室	紅茶の美味しいお話 【予約先着順】	紅茶がもっとおいしくなるお話聞きながら、淹れ方も体験します。2種の紅茶を少量ずつ飲み比べてみましょう。お気に入りのマイカップがある方はぜひお持ちください。	Earl Grey 田牧貴仁さん	締切 11/16	20名	500円	持ち物:エプロン 三角巾、筆記用具、マイカップ
	13:30 ～ 15:00	📖 視聴覚室	万葉集を楽しもう！ ～防人の歌を読む～ 【申込不要】	飛鳥時代から奈良時代、九州沿岸防備のために配置された防人。万葉集から彼らの心の叫びに耳を傾けます。	古典文学研究家 金澤武男さん	なし	なし	無料	持ち物:筆記用具
	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
20 水	10:30 ～ 13:00	🍴 調理実習室	気軽に冬のおもてなし料理 【抽選】結果問い合わせ期間 11/11～11/15	これからの寒い時期に向けて、ホッとする食事を気軽に手に入る食材で、簡単に作ります。 メニュー:チキンのブラウンソース煮 他3品	栄養と料理のインストラクター 加藤典子さん	締切 11/9	16名	800円	持ち物:エプロン 三角巾、手拭き 筆記用具
	13:00 ～ 15:00	✂️ 大活動室4	ステキに花アート ～押し花で作る 令和2年のカレンダー～ 【予約先着順】	令和年号初めてのカレンダーを作ります。押し花をステキに配置してオリジナルカレンダーに仕立てましょう！ ①13:15～ ②14:15～		締切 11/18	24名 各 12名	180円	
	14:00 ～ 15:30	🎧 視聴覚室	進化真っ只中！土湯温泉 【予約先着順】	5年間進めていた一大プロジェクトが今年完成した土湯温泉。新しくなった姿や取り組み、活用法など解説していただきます。	土湯温泉観光協会 事務局長 池田和也さん	締切 11/18	45名	無料	持ち物:筆記用具
21 木	13:30 ～ 15:00	🏠 視聴覚室	冬に向けての睡眠講座 【予約先着順】	これから本格的な冬を迎えるにあたり、寒い時季ぐっすり眠るためのコツを学びましょう。	(株) Sleep one 睡眠改善インストラクター 大槻美恵子さん	締切 11/19	50名	無料	持ち物:筆記用具
22 金	11:00 ～ 13:15	👥 エントランス	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からすべての回の受付開始
	13:30 ～ 15:00	🏠 大活動室1	シニアに多い皮膚疾患について 【予約先着順】	シニアに比較的多くみられる疾患:帯状疱疹、足爪白癬、皮脂欠乏性湿疹、足底角化病変などの診断・治療についてお話します。	医療法人きつかわ皮膚科 理事長 吉川康之さん	締切 11/19	50名	無料	持ち物:筆記用具
	13:30 ～ 15:30	✂️ 大活動室4	会津木綿柄の折り紙で クリスマスリース作り 【予約先着順】	会津木綿の風合いを表現した紙でリースを作りましょう。華やかで和風や洋風どちらにも合うリースです。	株式会社第一印刷	締切 11/18	12名	1000円	
23 土・祝	14:00 ～ 15:30	🏠 大活動室	 地域とプロスポーツチームの繋がり  ～福島ユナイテッドFC～ 						

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 日	14:00 ～ 15:30	和室	ふくしま・かたらんしょ ～山口屋蕎麦店～ 真向法(まっこうほう)に チャレンジ! 【抽選】結果問い合わせ期間 11/15～11/19	86年の歴史を持つ真向法という ストレッチ体操を行います。約5分 間の必要最低限のたった4種類 の動作で股関節の可動域を広げ ます。政治家や文化人などに愛好 家が多い体操です。	公益社団法人 真向法協会 准教士 齋藤勝雄さん	締切 11/13	10名	無料	持ち物: 飲み物 タオル、動きやす い服装
25 12 /3 月 火	9:00 ～ 21:00	エント ランス	野生動物の救護 ～保護から復帰まで～ 【申込不要】	福島県内での、野生動物の“保 護”から“復帰”までの取り組みに ついて、パネル展示を行います。	【展示協力】 福島県野生生物共生 センター	なし	なし	無料	初日は12時から 展示
25 月	10:00 ～ 11:30	多目的 ホール	元気アップ体操 ～自宅でできる体づくり～ 【抽選】結果問い合わせ期間 11/16～11/20	いつまでも元気であるために、自 宅でできる簡単な運動で、体の動 きを改善しましょう!	ふくしまスポーツプロ モーション理事 健康運動指導士 田中雅子さん	締切 11/14	40名	無料	持ち物: 飲み物 タオル、動きやす い服装
	13:30 ～ 15:30	視聴覚 室	まも 護れ! 野生動物! 【予約先着順】	福島県環境創造センターの付属 施設である野生生物共生センター の職員が身近にいる野生動物や ケガをした野生動物の救護につ いてお話しします。	福島県野生生物共生 センター 職員	締切 11/23	50名	無料	
	14:00 ～ 15:30	和室	セルフ整体で 冬にも負けない健康づくり 【抽選】結果問い合わせ期間 11/16～11/20	寒さの本番を迎える前に、血行を 改善・促進し、冷え知らずな冬を 過ごせるように体を整えましょう!	整体&アロマのお店 ハルモニア セラピスト 河田美穂さん	締切 11/14	16名	無料	持ち物: 飲み物 タオル、動きやす い服装
26 火	13:30 ～ 15:30	大活動 室4	手袋で作ろう! ～5匹の仲良し白くまたち～ 【当日先着順】	手袋の指5本を顔にして、5匹の 白くまを作ります。紙コップの中 でぬくぬく! にこにこ! クリスマス の時期にピッタリの飾りものです。		なし	40名	170円	
	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	
27 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 ～パキスタン編～ 【抽選】結果問い合わせ期間 11/18～11/22	同じ食材でも地域によって調理の 仕方は様々です。パキスタンの食 文化を学び、家庭料理の簡単体 験をしてみませんか?	パキスタン出身 カーン ジバドさん	締切 11/16	16名	700円	持ち物: 筆記用具 エプロン、三角巾
	13:30 ～ 15:00	視聴覚 室	「死ぬまでずっと幸せ」を 叶えるための3つの生活習慣 【予約先着順】	人生100年時代。健康で幸せな 100年人生と不幸せな人生、それ を分けるのはいったい何なのかを 学びましょう。	福島第一病院 法人事務局長 玉井和美さん	締切 11/24	50名	無料	持ち物: 筆記用具
28 木	10:00 ～ 11:30	多目的 ホール	出張! あなたのまちの学習センター ～中央・三河台学習センター～ 【申込不要】	各地区にある学習センターの活用 法をご紹介します。今回は大正琴 とレクダンスの団体が出張! 学習 センターを身近に体感してみませ んか。		なし	なし	無料	
	13:30 ～ 15:30	小活動 室2	気軽に楽しくお抹茶を ～霜月、あたたかいお茶は ごちそうです～ 【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 11/26	20名 各 10名	200円	
	14:00 ～ 15:30	視聴覚 室	気軽にクラシック談話室 ～ピアノの詩人・ ショパン名曲集～ 【申込不要】	華麗なる大円舞曲、子犬のワル ツ、別れの曲、革命など、ショパ ンの名曲をお楽しみください。CD鑑 賞会です。		なし	なし	無料	
29 金	13:30 ～ 15:00	多目的 ホール	ヒヤシンス フォークデュオ“風信子” ミニライブ! ～カーペンターズ特集～ 【申込不要】	フォークデュオ“風信子”によるミ ニライブを楽しんだ後、代表曲「イ エスタディ・ワンスモア」の英語歌 詞全文を日本語に訳して解説。最 後に、参加者全員で英語で歌っ てみましょう!	フォークデュオ風信子	なし	なし	無料	
30 土	13:30 ～ 15:00	多目的 ホール	音を重ねて♪ オカリナ・アンサンブル・ オータムコンサート 【申込不要】	深まる秋に思いをよせて♪オカリ ナが奏でるやさしい音色で心癒さ れるひとときを♪	オカリナアンサンブル 風香&夢民	なし	なし	無料	

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