



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**  
 1月の講座は、12月21日(土)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

**1月のイベントは・・・**

**アウゼフリーマーケット2020**

日用品や手作り品など、欲しいものを格安購入できるチャンスです！ たくさんのお店の個性豊かな商品の中からあなただけの気になる商品を見つけましょう！ 意外な掘り出し物にも出会えちゃうかも？

- <開催日時> 2020年 1月26日(日) 10:30～15:00
- <会場> 大活動室 ほか
- <出店数> 60店(予定)
- <入場料> 無料



※詳しくはポスターとチラシをご覧ください。

**同日開催!**

「あまちゃん」「いだてん」の音楽でおなじみ!  
**大友良英さん講演会**  
**10年先・20年先を考える**  
**一わらじまつり改革への思い**

伝統と革新が融合した昨夏の福島わらじまつり。その総合プロデューサーを務めた大友良英さんが、今だからこそ言える舞台裏や祭りに込めた熱き思いをお話します。

- <開催日時> 2020年1月26日(日) 14:00～15:30 (開場13:40)
- <会場> 多目的ホール
- <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。

☆☆☆ 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～



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 3 水 金	A・O・Z主催事業はありません								
4 土	13:30 ～ 15:00	交流 広場	遊びアウゼ ～お正月の遊びを楽しもう～ 【申込不要】	花札や福笑い、おはじきなどお正月らしい遊びを楽しみましょう。		なし	なし	無料	
5 日	10:00 ～ 11:30	交流 広場	干支の折り紙を作りましたよ！ ～子～ 【申込不要】	中国の歴史書では「子」は新しい生命が種子の中にぎざし始める状態を表すとされています。令和最初の年明け、折り紙で干支の「子」を折ってみましょう。		なし	なし	無料	※必要な方は、眼鏡などお持ちください。
	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！	福島卓上遊戯会 主宰 中村誠何さん	なし	なし	無料	持ち物:筆記用具

# 1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	
6月 10:00 ～ 11:30		多目的 ホール	介護予防体操で イキイキ健康づくり 【抽選】結果問い合わせ期間 12/28～1/1	身体は使わなければ衰えていくばかり。「頭や身体」を使い足腰を鍛えるための運動が必要です。誰でも簡単にできるので参加してみませんか。	訪問看護ステーション すかわ 作業療法士 佐々木義秀さん	締切 12/26	30名	無料	持ち物:飲み物 タオル、動きやすい服装	
7月 火	10:30 ～ 12:30		調理 実習室	冬も体も温まる 冬の洋食メニュー 【抽選】結果問い合わせ期間 12/29～1/2	寒い冬の食卓に…♪粉から作る ニョッキとグラタンを作ります。ご 家庭でも美味しくできるプロの技と コツを学びましょう。	サイトウ洋食店 オーナーシェフ 斎藤正臣さん	締切 12/27	16名	1000 円	持ち物:エプロン 三角巾、筆記用 具
	12:30 ～ 13:30		エント ランス	鶴のポチ袋で幸運のおすそわけ 【申込不要】	長方形の和紙風の紙を使って、縁 起がいいと言われているオリジナル の鶴のポチ袋を作りましょう。		なし	なし	無料	
	13:45 ～ 15:00		多目的 ホール	初春、童謡かるたで うたい始め！ 【申込不要】	童謡をCDで楽しく聴きながら絵札 を探して遊びます。脳の活性化に も大いに役立つ童謡かるたです。		なし	なし	無料	持ち物:飲み物
8月 水	10:00 ～ 11:30		多目的 ホール	3B体操で無理なく 楽しく健康づくり 【抽選】結果問い合わせ期間 12/30～1/3	3B体操は、健康な日常生活が送 れるよう年齢に関係なく無理なく 楽しんでいただける体操です。音 楽に合わせてリズムカルに体を動 かしてみましょう。	3B体操協会 公認指導者 高橋しず子さん	締切 12/28	30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】	ペットボトル再利用の花器に季節 の花を心のままに生けましょう。 ①13:30～ ②14:45～		締切 1/6	16名 各 8名	450円	
9月 木	10:00 ～ 11:30		和室	日本最初の健康体操 自彊術 【抽選】結果問い合わせ期間 12/31～1/4	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 中伝指導者 斎藤恵子さん	締切 12/29	20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	気軽にクラシック談話室 ～ウィーン・フィルの ニューイヤーコンサート～ 【申込不要】	小澤征爾とウィーン・フィルの ニューイヤー・コンサートから、美 しく青きドナウ、ウィーンの森の物 語などをCDでお楽しみください。		なし	なし	無料	解説つき
10月 金	10:30 ～ 12:00		大活動 室4	点描画をやってみよう！ 【予約先着順】	点描画で今年の干支を描いてみ 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 1/6	16名	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	
11月 土	14:00 ～ 15:40		視聴覚 室	耳で聴く名作の世界 ～落語を楽しもう～ 【申込不要】	古今亭志ん生「宿屋の富」、古今 亭志ん朝「崇徳院」、立川志の輔 「はんどたおる」をCDでお楽しみく ださい。		なし	なし	無料	
12月 日	13:30 ～ 15:20		視聴覚 室	ふらっと上映会 ～白石加代子「百物語」 宵の一～ 【申込不要】	白石加代子による百物語の第一 夜。松本清張の「二階」、山本周 五郎の「その木戸を通して」をお送 りします。DVD上映です。		なし	なし	無料	
13月 祝	10:00 ～ 11:50		交流 広場	タッセル付き♪ 折り紙和風ストラップを作ろう 【当日先着順】	展開図から正八面体を組み立て、 面部分に千代紙を貼り付けます。 ビーズとタッセルを通して可愛い 和風のストラップを作りましょう。 ①10:00～ ②11:00～		なし	30名 各 15名	無料	9:45から全部の 回の受付開始 最終受付11:15
14月 火	10:00 ～ 12:00		調理 実習室	健康シリーズ/食べて細胞から 健康・美しくなろう！ 【抽選】結果問い合わせ期間 1/8～1/12	家庭で手軽にできる健康・美容食 の調理法と健康一口メモを人気講 師がお話します。	食育指導士 フードアドバイザー 久家雅子さん	締切 1/6	20名	850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	ベリー健康体操 ～ベリーダンスの メロディにのせて～ 【申込不要】	簡単な体操に、ベリーダンス特有 の動きを加えて、日常にも役立つ 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。	ベリーダンス シャムスバハル 主宰 Chicoo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 ～ 15:00		視聴覚 室	冬でも快眠！ 眠りの質をよくするために 【予約先着順】	寒い時期の快眠のために、睡眠 のメカニズムや睡眠障害と解決 法、良質な睡眠のための寝具の 重要性についてお話します。	西川株式会社 スリープマスター 大木亨さん	締切 1/11	50名	無料	持ち物:筆記用具
15月 水	10:30 ～ 12:00		多目的 ホール	出張！ あなたのまちの学習センター 1日体験コラボ！清水×蓬菜 【予約先着順】	各地区の学習センターの取り組み をご紹介。登録団体の活動を1日 体験してみませんか？今回は手 話ダンスとルーシーダットン(タイ 式ヨガ)の2つにチャレンジ！	手話ダンスほうらい アンニッティカン	締切 1/12	20名	無料	持ち物:飲み物 タオル、動きやす い服装

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
15	水	14:00 ～ 16:00	 大活動 室4	冬の野鳥を楽しもう ～水辺の野鳥～ 【予約先着順】	厳しい冬に渡ってくる、ハクチョウ やカモ類を観察できるよう、写真 やゲームを通して楽しく学びましょ う。自分の好きな野鳥の缶バッヂ も作ります。	福島市小鳥の森 レンジャー 増淵翔太さん	締切 1/12	15名	100円	参加費は缶バッ ヂ代
16	木	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 1/7～1/11	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 1/5	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	寄り添うまちづくり ～私もできる、市民活動～ 【申込不要】	自然災害が多い今、数多くの市民 の力によって復興支援が行われて います。その活動の現場の様子 やこれからの展開についてお話し します。	一般社団法人 ふくしま連携復興セン ター 事務局長 遠山賢一郎さん	なし	なし	無料	持ち物：筆記用具
		18:00 ～ 19:30	 小活動 室2	冬の星空を楽しみましょう 【予約先着順】	冬の星座観察の見どころの話や、 晴れていれば屋上で冬を代表す る星座「オリオン座」などを観察し ます。	福島天文同好会 会長 佐藤光さん	締切 1/13	25名	無料	
17	金	11:00 ～ 12:00	 大活動 室3	ふくしま・かたらんしょ ～飯坂薬局～ 心と体が変わる！腸内環境 【予約先着順】	腸内環境はお通じだけでなく、心 にも影響を及ぼします。腸の働き や仕組みを知って。腸内環境の改 善を目指します。	株式会社飯坂薬局 取締役専務 吉田卓弘さん	締切 1/14	45名	無料	持ち物：筆記用具
		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
		14:00 ～ 15:30	 視聴覚 室	《宮澤賢治文学の魅力を探る》 諷刺文学 「注文の多い料理店」を読む 【予約先着順】	賢治の唯一の童話集の表題に なった「注文の多い料理店」に秘 められた謎について、二人の紳士 に着目して読み解いていきます。	福島大学 名誉教授 高野保夫さん	締切 1/15	50名	無料	持ち物：筆記用具
18	土	15:00 ～ 17:00	 視聴覚 室	A・O・Z寄席 ～新年初笑い～ 【申込不要】	県内外の社会人による落語を楽し みましょう。	ほでなす会	なし	なし	無料	
19	日	13:30 ～ 15:00	 多目的 ホール	命の尊さと教育・平和の大切さ ～ルワンダの悲劇から 学んだこと～ 【申込不要】	講師自身が母国ルワンダで経験 した内戦の悲惨さを通して知っ た、命の尊さ、教育の尊さ、平和 の大切さを語ります。日本の平和 がどれほどありがたいものなのか 一緒に考えてみませんか。	ルワンダの教育を考 える会 理事長 永遠瑠 マリールイズさん	なし	なし	無料	
		14:00 ～ 15:30	 視聴覚 室	美しいムード音楽の世界 ～クレイダーマンと 華麗なるピアノ・ムード～ 【申込不要】	R・クレイダーマン、A・ギャニオン などのピアノ演奏で、渾身のアデ リーヌ、愛のオルゴールなどCDで 鑑賞します。		なし	なし	無料	解説つき
20	月	13:30 ～ 15:00	 視聴覚 室	必聴！これからの農業のあり方 ～飯坂温泉 くだもの木オーナー制度～ 【予約先着順】	先駆的な取り組みを続け、2011 年には国連食糧農業機関から表 彰された講師が、福島的女性農 家として見えてきたことをお話し します。	安齋果樹園 取締役 安齋さと子さん	締切 1/13	40名	無料	持ち物：筆記用具
21	火	13:30 ～ 15:00	 視聴覚 室	アオウゼ世界の旅 ～ハンガリーの暮らしと文化～ 【予約先着順】	ブダペスト、国会議事堂が有名なハン ガリー。同国出身講師が暮らしと 文化、名所などをお話します。	福島大学留学生 フェール ユディットさん他	なし	なし	無料	持ち物：筆記用具
22	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 ～ロシア編～ 【抽選】結果問い合わせ期間 1/13～1/17	同じ食材でも地域によって調理の 仕方は様々です。ロシアの食文 化を学び家庭料理の簡単な体験を してみませんか？	ロシア出身 エレナ ミハイロワさん	締切 1/11	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	冬に気を付けたいあれこれ 【予約先着順】	ヒートショック現象等、冬に身の回 りで起こりやすい症状への予防策 を学びましょう！	ヒーリングサロン Rainbow Moon 救急看護認定看護師 宮谷理恵さん	締切 1/19	45名	無料	持ち物：筆記用具
		13:30 ～ 15:30	 小活動 室2	遊びアオウゼ ～百人一首を簡単に～ 【申込不要】	みんながよく知っているようで最 近遠ざかっている古典的な遊び、 「百人一首」。「昔やったなあ」 「ちょっと自信がないけど」「はじめ て！」などどなたでも大歓迎！		なし	なし	無料	
23	木	10:00 ～ 11:00	 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	 視聴覚 室	阿部さんが語る映画の魅力 2月アカデミー賞 今年の傾向を読み解く！ 【申込不要】	アカデミー賞はアメリカの政治的 正しさを世界に喧伝するうえで、 格好の場。大統領選の年でもある 今年の傾向を読み解きます。	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
24	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
		13:30 ～ 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)、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

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 金	14:00 ～ 15:30	和室	寒い時期こそ！ 身体をほぐすストレッチ 【抽選】結果問い合わせ期間 1/15～1/19	血が滞りがちな寒い時期にぴったりのストレッチをやってみませんか。ヨガの動きを取り入れたどなたでもできるストレッチです。	ヨガインストラクター 深谷恵さん	締切 1/13	12名	無料	持ち物：飲み物 タオル、動きやすい服装	
25 土	13:30 ～ 15:00	多目的ホール	強く美しい日本刀の未来 大太刀の展示あり 【申込不要】	用と美を兼ね備えた世界的に比較できない鉄の芸術・日本刀。日本を代表する現代刀工が刀の歴史、文化、技術をお話します。2mを超える大太刀も披露。	将平鍛刀場 刀工 藤安将平さん 協力：刀剣文化研究所	なし	なし	無料	持ち物：筆記用具	
26 日	10:30 ～ 15:00	大活動室ほか	<b>アオウゼフリーマーケット2020</b>							
	14:00 ～ 15:30	多目的ホール	<b>「あまちゃん」「いだてん」の音楽でおなじみ！ 大友良英さん講演会（開場13:40）</b>							
27 月	14:00 ～ 15:30	視聴覚室	気軽にJAZZを楽しもう♪ ～ブルーノートの歴史～ 【申込不要】	JAZZは難しいと思っているあなた、そんなことはありません。JAZZの歴史を知り、名曲をCDで聴いてみませんか。		なし	なし	無料		
28 火	13:30 ～ 15:00	多目的ホール	季節の童謡と唱歌を唄おう ～冬の歌～ 【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歳者返りましょう！		なし	なし	無料		
29 水	10:30 ～ 12:00	視聴覚室	体の健康はお口から！ ～楽しい生活につなげる 口腔ケア～ 【予約先着順】	しっかり噛める歯や口腔環境を維持することは、体全体の健康に大きく関わってきます。正しい口腔ケアを学び、人生を豊かに過ごしましょう。	社会医療法人 秀公会 あづま脳神経外科病院 歯科衛生士 神山宜江さん	締切 1/26	30名	無料	持ち物：筆記用具	
	13:30 ～ 15:30	小活動室2	気軽に楽しくお抹茶を ～旧正月を祝う～ 【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 1/27	20名 各 10名	200円		
	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させましょう。		なし	なし	無料	持ち物：飲み物 タオル、動きやすい服装	
30 木	10:00 ～ 11:30	多目的ホール	健康イス体操 【抽選】結果問い合わせ期間 1/21～1/25	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行います。	介護予防運動指導員 菅野昌子さん	締切 1/19	35名	無料	持ち物：飲み物 タオル、動きやすい服装	
	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？ ※初心者の方が対象です。		なし	なし	無料		
	14:00 ～ 15:30	視聴覚室	タバコは幸せを壊す ～法医学からみたタバコ問題～ 【予約先着順】	中毒性は麻薬・ヘロイン以上！？タバコの心身への影響、受動喫煙や新型タバコの害、禁煙の方法について、様々な人生を診ている法医学者がお話します。	福島県立医科大学 医学部法医学講座 准教授 西形里絵さん	締切 1/28	50名	無料	持ち物：筆記用具	
31 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、参加者同士の語らいを楽しみましょう。（飲み物、お茶菓子付）		なし	なし	100円		
	14:00 ～ 15:30	視聴覚室	あなたの町シリーズ 本町四つ角の歴史 ～本町四つ角を制する者 福島を制する～ 【予約先着順】	あなたの町シリーズ第1弾。昔から経済・産業の中心となる本町の「四つ角」の歴史と時代背景についてお話しします。	福島市市史編纂室 柴田俊彰さん	締切 1/29	50名	無料	持ち物：筆記用具	

### 年末年始もご利用ください ～ 開館のご案内 ～

年末年始【12月29日(日)～2020年1月3日(金)】の6日間、休まず開館します。

開館時間 / 午前10時～午後9時【12月31日(火)および1月1日(水)は午後7時までです。】

ご利用いただける場所 / 自習室・ライブラリー・視聴覚コーナー・交流広場・飲食スペース・エントランスギャラリー

※ 主催講座・貸館業務は行いませんので、ご了承ください。



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