

講座のお申込み方法

8月の講座は、7月26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

A・O・Z(アオウゼ)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。

アオウゼ 検索

新型コロナウイルスに関する感染予防対策に伴う、アオウゼからのお願い

日頃よりアオウゼをご愛顧いただき、誠にありがとうございます。

みなさまにより安心してアオウゼをご利用いただくため、感染防止策の強化と運営方法の変更などを実施しております。

職員・スタッフは、入社時に検温し、マスクの着用を徹底するなどして対応いたします。

お客様におかれましては、ご自身の健康管理にご留意いただき、少しでも気になる点がございましたら、極力ご参加をお控えいただきますようお願い申し上げます。なお、政府の発表などにより運営方法を追加・変更させていただく場合がございますので、予めご了承ください。お客様のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

(1) 講座参加者の体調確認

◎講座参加時に検温を実施、倦怠感(だるさ)や咳やのどの痛みなどの症状がある方の参加見送り

講座受付時に、非接触型体温計にて検温。発熱(37.5度以上)がある方は、別の非接触型体温計にて再検温。

再検温後、発熱(37.5度以上)が認められる際は、5分ほど入り口付近にてお休みいただき、非接触型体温計にて再々検温。

再々検温後、発熱(37.5度以上)が認められる際は、入場をお断りさせていただきます。

(2) 衛生管理の徹底

◎講座参加時の手指消毒の実施 ◎館内設置の冷水器の使用禁止 *必要な際は蓋つきの飲料水をご持参ください

(3) 密閉の回避(換気の強化)

◎換気のため扉を開けて実施 ◎サーキュレーター稼働

(4) 密集の回避

◎ソーシャルディスタンス(社会的距離)の確保のため、お一人様に対して一つの机を使用

◎定員を上回った場合は、入場見送り

(5) 密接の回避(近距離での会話・発声等の回避)

◎講座中のマスク着用・咳エチケットへの協力をお願い

※講座に参加されるみなさまの氏名・連絡先を頂戴し、感染が確認された場合は保健所の指導に従い、提出いたします。



☆☆☆ 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、早めにアオ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は、原則として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、蓋つきのものを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	
6 / 1 8 / 4	月 火	9:00 ~ 21:00	エントランス	古閑裕而写真展 ～一番のファンであった 金子との軌跡～ 【申込不要】	連続テレビ小説で注目を集める古閑裕而さんと古閑金子さん。二人の生涯を通して見えてくる夫婦・家族愛をテーマに写真を展示します。	【展示協力】 古閑正裕さん	なし	なし	無料	
1	土	9:00 ~ 16:00	エントランス	通りすがり上映会 ～どこでもアオウゼチャンネル ふくびとバトン編～ 【申込不要】	アオウゼの動画チャンネル「どこでもアオウゼチャンネル」のふくびとバトン編をお送りします。リピート上映です。		なし	なし	無料	

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
1 土	11:00 ～ 16:00	大活動 室4	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みましょう。	福島鉄道模型の会	なし	なし	無料	※ガラス越しでの鑑賞となります。
2 日	10:00 ～ 15:00	大活動 室4	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みましょう。	福島鉄道模型の会	なし	なし	無料	※ガラス越しでの鑑賞となります。
	9:00 ～ 16:00	エント ランス	通りすがり上映会 ～どこでもアオウゼチャンネル アオウゼ広場編～ 【申込不要】	アオウゼの動画チャンネル「どこでもアオウゼ・チャンネル」のアオウゼ広場編をお送りします。リピート上映です。		なし	なし	無料	
3 月	10:30 ～ 12:00	大活動 室1・2	福島県護国神社の 宮司がお話する “神社の豆知識” 【予約先着順】	福島市には約190もの神社があります。その中のひとつ、福島県護国神社の宮司が、参拝が楽しくなる！色々な豆知識をお話します。	福島県護国神社 宮司 富田好弘さん	締切 8/1	48名	無料	
	13:30 ～ 15:00	多目的 ホール	楽しく遊びながら学ぼう ～ドローン、プログラミング～ 【予約先着順】	プログラミングを操作して、ドローンを飛ばそう。段ボールなどを瓦礫に見立てて、災害地でのドローンを体験。AI顔認証や温度感知センサーのプログラムの実演もあります。	ふくしまにぎわいらボ 代表 七島海希さん	締切 7/31	30名	無料	持ち物：筆記用具 ※初心者歓迎
4 火	14:00 ～ 15:30	多目的 ホール	福島産ワインにかけた情熱 【予約先着順】	ふくしまのくだものをワインに実らせるまでの挑戦と情熱の物語をお話します。	逢瀬ワイナリー 渡辺学さん	締切 8/1	50名	無料	
5 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】 福島市小鳥の森 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
5 水	14:00 ～ 15:30	大活動 室 1・2・3	気候変動と福島の災害防止 ～命を災害から護るために～ 【予約先着順】	気候変動により今までとは異なる災害が発生しています。水・土砂災害発生メカニズムを知り、命を護る方策などについて学びます。	福島大学大学院 共生システム理工学研 究科 教授 川越清樹さん	締切 8/3	72名	無料	持ち物：筆記用具
6 木	14:00 ～ 15:30	大活動 室 1・2・3	村上春樹の世界 ～現代日本文学の 魅力を知ろう～ 【予約先着順】	日本のみならず世界で広く読まれている村上春樹小説の魅力を解説します。	福島大学 人間発達文化学類 准教授 高橋由貴さん	締切 8/4	72名	無料	持ち物：筆記用具
7 金	A・O・Zの主催事業はありません								
8 土	13:30 ～ 15:30	大活動 室4	竹で花立を作ります 【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 8/6	10名	300円	持ち物：薄手の綿手袋
	14:00 ～ 16:00	多目的 ホール	フルーツとピアノの楽しみ ～古閑裕而メロディーなど～ 【予約先着順】	フルーツとピアノの演奏を聴きながら素敵な時を過ごしませんか？優雅で軽やかな音色をお楽しみください。	Takano & Miyuki	締切 8/6	70名	無料	※13:30開場
9 日	10:30 ～ 12:00	大活動 室 1・2・3	攻める伊達氏 ～伊達輝宗の時代～ 【予約先着順】	独眼竜政宗の父・輝宗。これまであまり注目されてこなかった輝宗期が、戦国伊達氏にとってどのような時代だったのかを考えます。	千代田区地域振興部 文化振興課 学芸員 山田将之さん	締切 8/7	72名	無料	持ち物：筆記用具
	13:30 ～ 14:30	大活動 室4	癒しのハンドケア ～自分のための ハンドマッサージ～ 【予約先着順】	コロナで家にいることが多くなったあなた。気分をリフレッシュ！自分のために…自分でできるハンドケアを試してみませんか？		締切 8/7	10名	無料	持ち物：飲み物 タオル、ハンドクリーム
	14:00 ～ 15:00	多目的 ホール	納涼！ 福島にまつわる怖い話 【予約先着順】	福島にまつわる怖い話を聞いて涼みましょう！	いわき怪談会 遠藤えりかさん	締切 8/5	50名	無料	
10 月・祝	A・O・Zの主催事業はありません								
11 火	10:00 ～ 11:30	多目的 ホール	いきいきハツラツ健康づくり ～リズム体操～ 【抽選】結果問い合わせ期間 8/2～8/6	音楽に合わせてゆっくり身体を動かす気持ち良い体操を行います。運動不足の解消や体力維持に役立てましょう！	健康運動指導士 渡辺ひろ子さん	締切 7/31	30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
11	火	14:00 ～ 15:30	 大活動 室1・2	野菜を育てよう！ ～体にいい秋冬野菜の 種まきと管理～ 【予約先着順】	秋や冬に収穫できる野菜を上手 に育てるための土や肥料、農薬選 び、防寒などについてお話しし ます。	JAふくしま未来 東部営農センター 営農指導係 係長 藤野喜幸さん	締切 8/9	48名	無料	持ち物：筆記用具
12	水	A・O・Zの主催事業はありません								
13	木	10:30 ～ 12:00	 大活動 室1・2	芥川賞作家 火野葦平“花と竜” ～中村哲医師のルーツを辿る～ 【予約先着順】	アフガニスタンで惜しくも凶弾に倒 れた医師の中村哲氏。中村医師 の功績に思いを馳せながら朗読し ます。	一般社団法人日本朗 読検定協会 認定プロフェッサー フリーアナウンサー 引田さいこさん	締切 8/10	48名	無料	
14	金	10:30 ～ 12:00	 大活動 室4	ボトルキャップ活用法！ ～カンカン帽ブローチ～ 【抽選】結果問い合わせ期間 8/5～8/9	いつもは処分してしまうペットボ トルのキャップが大変身！麻紐を巻 いてカンカン帽風の可愛いブロー チを作ります。		締切 8/3	8名	無料	
15 16	土 日	A・O・Zの主催事業はありません								
17	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 8/8～8/12	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 健康運動指導士 田島聖也さん	締切 8/6	30名	無料	持ち物：飲み物 タオル、バスタオ ル(ヨガマット 用)、動きやすい 服装
18	火	13:30 ～ 15:00	 多目的 ホール	初心者対象 ゆるゆるピンポンを 楽しみましょう 【抽選】結果問い合わせ期間 8/9～8/13	ラケットにボールをあてること、相 手の台にボールを入れることを目 標に、初心者同士、気がねなく卓 球を楽しみましょう。 ※1人10分交代制		締切 8/7	20名	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	世界の“ヒデオ・ノグチ”を 支えた友の絆 ～黄熱病の撲滅に功績を 残した福島の偉人～ 【予約先着順】	現在の医療の礎を築いた福島を 代表する偉人、野口英世。医療研 究に捧げた原動力は恩師や友の 支えも大きくありました。人生や功 績を振り返ります。	公益財団法人 野口英世記念会 学芸員 森田鉄平さん	締切 8/16	48名	無料	持ち物：筆記用具
19	水	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、 暑い夏の日々をさわやかに過ご せるよう、季節の花を生けましょ 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 8/17	16名 各 8名	450円	
20	木	10:00 ～ 11:30	 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～ 【当日先着順】	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・ハーラ ウモアナ 主宰 奥居洋子さん	なし	30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1・2	幻の福島城 【予約先着順】	建物や遺構もほとんど消滅してし まった幻の福島城。今はなきその 歴史を絵図や資料でたどります。	福島県史学会 会長 村川友彦さん	締切 8/17	48名	無料	持ち物：筆記用具
21	金	A・O・Zの主催事業はありません								
22	土	14:00 ～ 15:30	 多目的 ホール	プロフェッショナルシリーズ ～トンネル工事の世界～ 【予約先着順】	黒四ダム、東栗子トンネルなど、 半世紀以上トンネル工事に関わる 同社が、工事法や企業の取り組 みをお話します。また、同社の トンネル工事を撮影した写真家も登 場予定です。	寿建設株式会社 代表取締役社長 森崎英五朗さん	締切 8/20	50名	無料	持ち物：筆記用具
23	日	A・O・Zの主催事業はありません								
24	月	13:30 ～ 15:00	 多目的 ホール	おやし 男のたまり場 ～足腰“しゃつきり”体操～ 【男性限定】 【当日先着順】	いつまでも健康で活気に満ちた人 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	30名	無料	持ち物：飲み物 タオル、バスタオ ル(ヨガマット 用)、動きやすい 服装
8 / 25 9 / 5	火 土	9:00 ～ 21:00	 エン トランス	第24回NHK「わたしの尾瀬」 フォトコンテスト作品展示 【申込不要】	豊かな自然あふれる尾瀬の風景 や動植物などをとらえた、NHK 「わたしの尾瀬」フォトコンテスト作 品入選作品を展示します。	【展示協力】 NHK「わたしの尾瀬」 実行委員会	なし	なし	無料	
25	火	10:30 ～ 12:10	 大活動 室4	ミニ生け花を通して 優雅なひとときを 【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。 ①10:30～ ②11:25～		締切 8/23	12名 各 6名	600円	※参加費は花代 のみ。 グラスやカップは お貸しします。

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
25 火 13:30 ～ 15:00	多目的 ホール		A・O・Zカフェ 寄らん処 ～おしゃべり版～ 【当日先着順】	みなさんコロナ自粛で何してた？ 久しぶりにみんなで集まって、お 互いの情報交換をしませんか。和 やかにおしゃべりしましょう。 ※お茶やお菓子はお休みです。		なし	30名	無料	持ち物：飲み物
26 水	視聴覚 室		体と心からの 変化のサインを読み取る 【予約先着順】	筋肉・骨の衰えや認知症など年齢 を重ねるにつれて増える不安につ いて、体と心の変化のサインや改 善するポイントについて考えます。	(株)ニチイ学館福島支店 非常勤講師 小野文枝さん	締切 8/23	24名	無料	持ち物：筆記用具
	大活動 室3		ゆらゆらモビールを作ろう！ 【抽選】結果問い合わせ期間 8/17～8/21	モビールは、糸でつり下げて部屋 に飾るインテリアです。風や人の 手で揺り動かすと、ゆらゆらとバラ ンスをとりながら動きます。竹の材 料で、オリジナルの作品を作って みませんか？		締切 8/15	10名	無料	
	大活動 室1・2		THE 国際理解 in A・O・Z 世界の仲間75億人の暮らし ～パプアニューギニアと ソロモン諸島編～ 【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JICA/パプアニューギ ニア事務所 所長 水谷恭二さん	締切 8/23	40名	無料	持ち物：筆記用具
27 30 木 日	A・O・Zの主催事業はありません								
31 月	交流 広場		仮置きマスクケースを作ろう 【当日先着順】	食事の時など、マスクを外すとき にあると便利な2つ折りの仮置き マスクケースを作ります。 ①13:30～ ②14:20～		なし	16名 各 8名	無料	※13:15から全部 の回の受付開始
	小活動 室2		気軽に楽しくお抹茶を ～葉月を惜しむ～ 【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 8/29	14名 各 7名	200円	

Pick Up! アオウゼ

新型コロナウイルス感染症対策のため、主催講座やイベントを自粛していた間に……
アオウゼ動画コンテンツが **爆誕!!** 福島の紹介と、生涯学習を楽しくお届けします！

どどでど!! A・O・Z チャンネル

たとえば…
こんな動画が
あるよ！



チ
ャ
ン
ネ
ル
登
録
待
っ
て
る
よ
!

ふくびとバトン

福島にゆかりのある一人ひとりに
福島への想いをうかがいながら、
次のゲストへバトンを繋ぐ、“想い”
共有企画！

アオウゼ広場

普段、アオウゼで実施している多種
多様な講座を、動画の特性を活かし
ながら、“見やすく・わかりやすく”を
モットーに紹介！

<http://f-aoz.jp/aoz-channel.html>

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