

講座のお申込み方法

9月の講座は、8月21日(金)
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 ◎サーキュレーターの稼働

(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

◎プログラム内容にマスク着用をお願いを記載している講座は、マスクのご持参がない場合ご参加いただけませんのでご了承ください。

※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。



うたとフルーツで奏でる
古関裕而の世界

古関裕而が作曲した音楽を歌とフルーツで物語の
ように楽しんでみませんか?

場所：アオウゼ 多目的ホール
当日先着順 80名
(※状況により人数に変動がある場合がございます。)

出演：Le Rose(レ・ローゼ)

9/27(日)
午後1時30分
～午後3時
(開場 午後1時)

Pick Up!
アオウゼ

どどど!! A・O・Z
チャンネル



チ
ヤ
ン
ネ
ル
登
録
を
待
っ
て
ら
る
よ

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

☆☆☆ 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。

9月のプログラム

※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。

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。

～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
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	
1 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 8/26～8/29	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 中高老年期運動指導 士 水戸章さん	締切 8/24	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
	13:30 ～ 15:30	📖 多目的 ホール	日頃から確認しよう災害対策 ～災害に備える編・ 安否確認編～ 【予約先着順】	防災の専門家が、災害への日頃 の備えや家族の安否確認方法な どをお伝えします。災害から命を 守るための知識を身につけて、い ざとなった時に困らないように学 びましょう。	福島県総務部 危機管理室 吾妻義尚さん NTT東日本 齋藤駿佑さん	締切 8/29	30名	無料	持ち物：筆記用具
2 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 8/26～8/30	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 しく太極拳を始めしてみませんか。	日本武術太極拳連盟 A級指導員 後藤妙子さん	締切 8/24	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	万葉集を楽しもう ～発見！ 歌に込められた深い意味～ 【予約先着順】	よく知っていると思っている歌で も、意外にも深い意味が、奥深く 幅広い、驚きの万葉の世界にご 案内します。	古典文学研究家 金澤武男さん	締切 8/31	48名	無料	持ち物：筆記用具
	13:30 ～ 15:30	✂️ 大活動 室4	ちりめんの紐で作るネックレス 【抽選】結果問い合わせ期間 8/26～8/30	ちりめんの紐とウッドビーズで、軽 くて利用価値のある、自分だけの 素敵なネックレスを作りましょう。	日本折紙協会 折紙講師 大槻栄子さん	締切 8/24	10名	800円	
3 木	13:30 ～ 15:30	✂️ 大活動 室4	指編みスカーフ 【抽選】結果問い合わせ期間 8/26～8/30	ネット状になった糸を指だけで編 みます。見た目は難しそうです が、簡単にサクサク仕上げること ができます。		締切 8/24	12名	370円	
4 金	13:30 ～ 15:00	🏃 多目的 ホール	初心者対象 ゆるゆるピンポンを 楽しませよう 【抽選】結果問い合わせ期間 8/26～8/30	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 8/24	20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	霸王信長に対する 明智光秀の野望 【予約先着順】	信長を倒し、平安な世を願った光 秀の思い、野望、大河ドラマのタ イトルに込められた意味を紐解き ます。	戦国史研究家 尾形正承さん	締切 9/1	24名	無料	持ち物：筆記用具
5 土	13:30 ～ 15:00	📖 視聴覚 室	感染症を予防しよう！ 家庭でできる衛生管理 【予約先着順】	感染症から自分や家族の安全を 守るために、家庭でできる基本 的な対策を学びましょう。家庭用洗 剤を使った消毒液の作り方や安 全な使い方もお伝えします。	元陸上自衛隊 惨事ストレス対応カウ ンセラー 三浦勝幸さん	締切 9/2	24名	無料	持ち物：筆記用具
	14:00 ～ 15:30	📖 小活動 室1・2	農産物の “おいしさの見える化”に成功！ ～AIアプリ開発までの道のり～ 【予約先着順】	農産物をスマホカメラで撮影する だけで美味しいかが分かる 画期的なアプリを開発した会社社 長が、開発までのエピソードをお 話します。	マクタアメニティ株式会 社 代表取締役 幕田武広さん	締切 9/2	28名	無料	持ち物：筆記用具
6 日	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 【当日先着順】	子どもから大人まで楽しめるお話 の世界。コロナで忘れかけた季節 感を絵本と紙芝居の楽しいお話を 通して味わいましょう。		なし	15名	無料	
	13:30 ～ 15:00	📖 多目的 ホール	秋うつ撃退！ いのちのちところを守るために 【予約先着順】	9月10日から16日は自殺予防 週間。秋から冬にかけて増えるう つと自殺の対策法、こころといの ちを守ることについてお話ししま す。	社会福祉法人 福島いのちの電話 事務局長 三瓶弘次さん	締切 9/4	50名	無料	
7 月	10:00 ～ 11:30	🏃 多目的 ホール	元気アップ体操 ～自宅でもできる体づくり～ 【抽選】結果問い合わせ期間 8/29～9/2	いつまでも元気であるために、自 宅でも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 8/27	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

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
8	火 14:00 ～ 15:15	📖	視聴覚 室	会話を楽しむための言葉選び 【予約先着順】	「会話中に言いたい言葉が出てこない」「適切な言い回しが出てこない」という悩みを抱える人も多いことでしょう。どのように語彙を増やし、どのように表現の幅を広げるか、一緒に考えてみましょう。	福島大学 人類発達文化学類 教授 佐藤佐敏さん	締切 9/6	24名	無料	持ち物:筆記用具
9	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新型コロナウイルスに負けないよう、花の持つ美しさを心そのままにアレンジしましょう。そのまま持ち帰れるので、すぐ飾ることができます。 ①13:30～ ②14:45～		締切 9/7	16名 各 (8名)	450円	
	14:00 ～ 15:30	📖	視聴覚 室	新鮮で美味しい魚を 食べたいの！ ～プロの目はごまかせない～ 【予約先着順】	本日に新鮮で美味しい、安心なお魚と食品について伝授します。他では言えない笑い驚愕の裏話込みの楽しい講座です。	(株)福島まちづくりセンター	締切 9/7	24名	無料	持ち物:筆記用具
10	木 13:30 ～ 15:00	📖	視聴覚 室	感染症対策について 【予約先着順】	普段から感染症対策は正しく行っていますか？適切な方法を学びましょう。	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 9/7	24名	無料	持ち物:筆記用具
11	金 13:30 ～ 14:30	🏃	多目的 ホール	ラジオ体操で健康アップ ～第1体操とみんなの体操～ 【当日先着順】	ラジオ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	30名	無料	持ち物:飲み物 タオル、動きやすい服装
12	土	A・O・Zの主催事業はありません								
13	日 10:30 ～ 15:00	✂️	大活動 室4	≪福島県立美術館との コラボ企画≫ 三原色で描く水彩画(入門) 【抽選】結果問い合わせ期間 9/2～9/4	色の三原色(マゼンタ・シアン・イエロー)のみを使用して、色の基本を学びながら様々な色彩を生み出すことを体験し、水彩画を描きます。 ※途中休憩有り	画家 上越教育大学 准教授 伊藤将和さん	締切 8/30	10名	500円	持ち物:絵具セット(お持ちの方のみ)、汚れてもよい服装、モチーフ ※高校生以上
	13:30 ～ 15:00	✂️	交流 広場	敬老の日に贈る 手作りメッセージカード 【当日先着順】	身近にいるおじいちゃん・おばあちゃんに、いつまでも元気でいて欲しい！そんな気持ちを込めて、ポップアップカードを作ります。		なし	10名	無料	
14	月 13:30 ～ 15:00	🏃	多目的 ホール	おやじ 男のたまり場 ～足腰“しゃっきり”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 健康運動指導士 藤田健さん	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
15	火	A・O・Zの主催事業はありません								
16	水 13:30 ～ 15:00	👥	小活動 室2	初心者対象 はじめての『ナンプレ』 【予約先着順】	9×9のマスの中に1から9までの数字を重複しないように入れていく、新聞などで人気の数字パズルです。問題が簡単に解けるコツを一緒に考えましょう。		締切 9/14	14名	無料	持ち物:筆記用具
17	木 10:30 ～ 12:00	🏠	大活動 室1・2	病気は良いもの？悪いもの？ ～疲れない体になろう～ 【予約先着順】	みなさん、ちゃんと〇〇出来ていますか？鍼灸師・カイロプラクターの観点から病気の在り方や疲れない体づくりの基礎をお話します。	アディオ鍼灸 カイロプラクティック 院長 齋藤学さん	締切 9/15	48名	無料	持ち物:筆記用具
	13:30 ～ 15:30	📖	多目的 ホール	簡単な詩(ポエム)を朗読しよう 【予約先着順】	簡単な詩(ポエム)をみんなで声を出して朗読してみましょう。 ※マスク着用をお願いします。		締切 9/15	20名	無料	持ち物:筆記用具 飲み物
	14:00 ～ 15:30	🏠	大活動 室1・2	似ているようで違う？ 「緑」内障と「白」内障 【予約先着順】	緑内障とはどのような眼の病気でしょうか。病気の初期症状や進行と治療、生活の注意点などについて白内障と比較しながら説明します。	堀切眼科 院長 堀切紘子さん	締切 9/15	48名	無料	持ち物:筆記用具
18	金 10:30 ～ 12:00	✂️	大活動 室4	自然と共に思い出を飾る ナチュラルフォトフレーム 【抽選】結果問い合わせ期間 9/9～9/13	ドライフラワーを使用した、ボタニカル感いっぱいのフォトフレームを作りましょう。普段の写真やアート写真にもびったりの素敵な写真立てです。	anemos フラワーデザイナー 長澤友美子さん	締切 9/7	8名	1000 円	
19	土 10:30 ～ 11:30	👥	小活動 室2	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 9/17	14名	無料	持ち物:ハンドクリーム、タオル 飲み物
20 21	日 月 ・ 祝	A・O・Zの主催事業はありません								
22	火 ・ 祝 13:30 ～ 15:00	🎵	多目的 ホール	誰でも作曲家！ 【予約先着順】	音楽の作り方を分かりやすく、また楽しくご紹介し、誰でも作曲できることを、少しの実践を行いながら体験できる講座です。	福島大学 名誉教授 作曲家・指揮者 嶋津武仁さん	締切 9/20	25名	無料	持ち物:筆記用具
23	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 ～タイ編～ 【抽選】結果問い合わせ期間 9/14～9/18	同じ食材でも地域によって調理の仕方は様々です。タイ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？ ※マスク着用をお願いします。	タイ出身 藤井タラヤさん	締切 9/12	12名	700円	持ち物:筆記用具 エプロン、三角巾

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 水	13:30 ～ 15:00	🏠 視聴覚室	お口の元気アップで 誤嚥性肺炎予防！ 【予約先着順】	いつまでも食べる楽しみを味わい、安全な食生活を送れるようにお口の健康管理や機能向上に取り組みましょう。 ※マスク着用をお願いします。	あづま脳神経外科病院 リハビリテーション部 言語聴覚士 志和智美さん	締切 9/20	24名	無料	持ち物:筆記用具、飲み物	
	14:00 ～ 15:30	🎵 多目的ホール	思い出の歌声 ～坂本九 & ダーク・ダックス特集～ 【予約先着順】	明日があるさ、上を向いて歩こう、銀色の道、花のメルヘンなど、坂本九とダーク・ダックスの懐かしい歌声をCDでお楽しみください。	音楽愛好家 長谷川和好さん	締切 9/21	40名	無料		
24 木	14:00 ～ 15:30	📖 多目的ホール	最新鋭！ロボットの世界 【予約先着順】	最先端のロボットをご紹介します！今回は猪苗代湖の放射能調査用水中ロボットと、最新の人工知能についてお話しします。	福島大学 共生システム 理工学類 教授 高橋隆行さん	締切 9/20	50名	無料	持ち物:筆記用具	
25 金	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】	最近あなたが気をつけていることは？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。マスク着用をお願いします。		なし	30名	無料	持ち物:飲み物	
	14:00 ～ 15:00	🏠 視聴覚室	人と動物のより良い共生 ～今、考えてほしい 大切なこと～ 【予約先着順】	見知らぬ犬猫を保護した経験はありませんか？我々人間に出来ること、すべき行動など学びましょう。また、大切なペットのその後を含めた終活についてお話しします。	福島市保健所 衛生課動物愛護係 丹治紀子さん	締切 9/23	24名	無料	持ち物:筆記用具	
26 土	A・O・Zの主催事業はありません									
27 日	13:30 ～ 15:00	🎵 多目的ホール	うたとフルーツで奏でる古関裕而の世界 (開場 13:00)							
28 月	10:30 ～ 11:30	✂️ 小活動室2	ステキに花アート ～押し花で作る 令和2年 秋のカレンダー～ 【予約先着順】	令和2年10月～12月まで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！		締切 9/26	10名	180円		
	13:30 ～ 15:00	👥 交流広場	伝承文化 ～あやとりで遊ぼう～ 【当日先着順】	子ども時代を思い出しながら、あやとりでいろいろな形を作ってみましょう。		なし	15名	無料		
	14:00 ～ 15:30	📖 大活動室1・2	福島の風水と古代文字学 —豊穰なる福の島— 【予約先着順】	福島市はほんとうに「福の島」だった。——風水と文字学からひもとく福島の姿とは。古代から伝わる文化や漢詩、また漢字の成り立ちを通して、豊穰なる福島を再発見します。	福島大学 人間発達文化学類 教授 濫澤尚さん	締切 9/26	48名	無料	持ち物:筆記用具	
29 火	13:30 ～ 14:45	🏠 調理実習室	座学 主婦が伝えるアイデア料理！ ～免疫力を高める食事～ 【予約先着順】	免疫力を高める食材には、どんな食材があるのを知り、その食材を生かした食事作り(献立)についても学びましょう。		締切 9/27	12名	無料	※調理は行いません。 持ち物:筆記用具	
	14:00 ～ 15:30	📖 大活動室1・2	あなたの町シリーズ 「スズラン通り物語」 【予約先着順】	古関裕而が青春時代通った浜瀬、日野屋楽器店のある通りの歴史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 9/27	40名	無料	持ち物:筆記用具	
30 水	10:30 ～ 12:00	📖 多目的ホール	古関裕而とコロムビア3羽ガラス 【予約先着順】	連続テレビ小説で大人気の古関裕而とその盟友である野村俊夫と伊藤久男についてお話しします。 ※マスク着用をお願いします。	古関裕而研究家 齋藤秀隆さん ピアニスト 相原節子さん	締切 9/27	50名	無料		
	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～ ※マスク着用をお願いします。		締切 9/28	14名 各 7名	200円		
	18:30 ～ 19:30	👥 多目的ホール	夜ラジ体操で疲労回復！ 【当日先着順】	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	30名	無料	持ち物:飲み物 タオル、動きやすい服装	

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