

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

講座のお申し込み方法

11月の講座は、10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

☎ 電話でのお申し込み **024-533-2344**

※ FAXによるお申し込みはできません。

✉ 来館によるお申し込みは、A・O・Z総合案内窓口 まで

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、出社時に検温し、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、ご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・発声などの回避)

◎ 講座中のマスク着用・咳エチケットへのご協力をお願い

◎ 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、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。



どこでも

A・O・Z チャンネル



この動画チャンネルは、福島の紹介と生涯学習を楽しくお届けします！最後のページに動画紹介があります！

ふくびとバトン アオウゼ広場

福島にゆかりのある一人ひとりの

想いをあたたかく共有し、

バトンをつないでいくコーナー



普段、アオウゼが

実施している多種多様な

☆☆☆ 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、蓋つきのものを各自ご持参ください。

11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させていただきますよう、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
1 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 です。色とりどりの木の葉とあそ ぶお話、おいしい食べ物や昔話な ど、秋の魅力いっぱいの世界をお 楽しみください。		なし	15名	無料	
2 月	10:00 ～ 11:30	多目的 ホール	ユルらく軽快体操 ～今日から始めたいくなる 体づくり～ 【抽選】結果問い合わせ期間 10/26～10/30	家で簡単にできる軽快体操の基 礎知識を身につけ、健康レベルを 底上げして、心も体も爽快に！	快フィットネス研究所 フィットネスアドバイザー 丹治美晶さん	締切 10/24	30名	無料	持ち物: 飲み物 タオル 動きやすい服装
	13:30 ～ 15:00	多目的 ホール	A・O・Zしゃべり場 寄らん処 ～ポイントカード 活用してますか？～ 【当日先着順】	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 やかにしゃべりましょう。 ※マスク着用をお願いします。		なし	30名	無料	持ち物: 飲み物
3 火・ 祝	10:30 ～ 12:00	大活動 室4	レインボーペーパーで 「ゼンタングル」を描こう 【予約先着順】	ゼンタングルとは、細かい模様や 柄をひたすら描き込むアートで す。レインボーペーパーに竹串で 描いていきます。		締切 11/1	8名	無料	
	13:30 ～ 15:30	小活動 室2	頭を柔らかくする謎解き脳トレ 【当日先着順】	ふとひらめいた時のスッキリした 心地…その一瞬、脳の神経細胞 がいつせいに活動を始めます。頭 をほぐして脳内活性！		なし	13名	無料	持ち物: 筆記用具
4 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 10/26～10/30	簡単ヨガでストレッチ、リラクゼー ションを通し体力維持、体力アップ を図りませんか。	体育講師 佐藤チヨさん	締切 10/24	25名	無料	持ち物: 飲み物 タオル、ヨガマット に敷くバスタオル 動きやすい服装
	14:00 ～ 15:30	視聴覚 室	社会を変える小さな一歩 ～百年後も豊かな ふくしまのために～ 【予約先着順】	東京からUターンしてコミュニティ 財団を営む講師が、「百年先も豊 かなふくしま」のビジョンと、そのた めに何ができるかなどをお話しし ます。	ふくしま百年基金 代表理事 山崎貴貴さん	締切 11/2	24名	無料	持ち物: 筆記用具
5 木	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 【予約先着順】	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 ※マスク着用をお願いします。		締切 11/3	20名	無料	持ち物: 飲み物 タオル 動きやすい服装
6 金	10:30 ～ 12:00	調理 実習室	ウチカフェコーヒーの楽しみ方 【予約先着順】	豆の焙煎体験からコーヒーの試 飲まで、知ればウチカフェのひと 時がもっと楽しくなるかも！	ブルーマウンテン 社長 橋本和幸さん	締切 11/4	8名	800円	持ち物: エプロン ※自宅にコー ヒーミルが無い方 は後日豆のお渡し
7 8 土 日	A・O・Zの主催事業はありません								
9 月	10:00 ～ 11:30	多目的 ホール	元気アップ体操 ～自宅でする体づくり～ 【抽選】結果問い合わせ期間 10/31～11/4	いつまでも元気であるために、自 宅でする簡単な運動で、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 10/29	25名	無料	持ち物: 飲み物 タオル、ヨガマット に敷くバスタオル 動きやすい服装
	14:00 ～ 15:30	大活動 室	時代小説家に学ぶ 「伊達政宗をめぐる女性たち」 【予約先着順】	奥州の独眼竜・政宗と彼をめぐる 女性たちについて、時代背景を交 えてお話します。「会津執権の 栄誉」「將軍の子」などを執筆、直 木賞候補に選ばれた時代小説家 が解説します。	時代小説家 佐藤巖太郎さん	締切 11/7	48名	無料	持ち物: 筆記用具
10 火	A・O・Zの主催事業はありません								
11 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 11/2～11/6	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 しく太極拳を始めてみませんか。	日本武術太極拳連盟 A級指導員 後藤紗子さん	締切 10/31	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	水 13:30 ～ 15:00		視聴覚 室	「アンチエイジング」のヒント ～百寿者に学ぶ バランス健康術～ 【予約先着順】	「アンチエイジング」とは若さと健康を保つための究極の予防医学です。人生100年時代、いつまでも元気に過ごすためのヒントをお伝えします。	社会医療法人 福島厚生会 法人事務局長 玉井和美さん	締切 11/8	24名	無料	持ち物:筆記用具
12	木 10:00 ～ 11:30		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！ 【抽選】結果問い合わせ期間 11/3～11/7	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	締切 11/1	30名	無料	持ち物:飲み物 タオル 動きやすい服装
13	金 10:30 ～ 12:00		交流 広場	ペットボトルで小物入れ 【予約先着順】	前回好評だったペットボトルに切れ込みを入れて編むだけの小物入れを作ります。		締切 11/10	8名	無料	
	13:30 ～ 15:30		大活動 室4	水引でわらじストラップ作り 【抽選】結果問い合わせ期間 11/5～11/9	福島市の祭りといえば、「わらじまつり」。思いを馳せながら、水引数本を使い結び方を覚えて、オリジナルのわらじストラップを作りましょう。	水引工房「夢」 店主 南喜代子さん	締切 11/3	10名	500円	
14	土	A・O・Zの主催事業はありません								
15	日 13:30 ～ 15:00		和室	着物の上手な着こなし術を 学びましょう 【予約先着順】	着物のお話、着付けのコツ、着物のたたみ方などを学び、和服に親しんでみませんか。	趣味のきもの とみ田 店長 富田光一さん	締切 11/12	15名	無料	
	13:30 ～ 15:00		大活動 室4	食べられない！？ フェイクスイーツの ふわふわドーナツストラップ 【予約先着順】	まるで本物のようなふわふわドーナツストラップとサンタさんのマグネットを作ります。一足早くクリスマス気分を味わいましょう。	食品サンプルアート協会 認定インストラクター 岸麻由さん	締切 11/10	8名	1000 円	持ち物:エプロン もしくは汚れても よい服装
16	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力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 伊藤朋子さん	なし	25名	無料	持ち物:飲み物 タオル、ヨガマット に敷くバスタオル 動きやすい服装
17	火 10:00 ～ 11:00		多目的 ホール	みんなで楽しくエクササイズ！ ～大人のダンスフィットネス ZUMBA(ズンバ)～ 【抽選】結果問い合わせ期間 11/8～11/12	洋楽やラテン系の音楽に合わせてながら、ご自身の出来る範囲で身体を動かし、楽しみながら汗を流して脂肪を燃焼させていきましょう！！	インストラクター RICAさん	締切 11/6	30名	無料	持ち物:飲み物 タオル 動きやすい服装
	18:00 ～ 20:00		大活動 室4	本格革小物作りに挑戦！ イタリアンレザーのミニ財布 【抽選】結果問い合わせ期間 11/8～11/12	味わいがたくさん詰まった自分だけの革小物作りに挑戦しませんか？贅沢な大人の趣味の時間を過ごしましょう。全2回開催講座です。	手縫い革小物専門店 OUCHI オーナー 大内淳さん	締切 11/6	8名	2500 円	持ち物:エプロン 筆記用具 ※2回目は11/23 同時刻開催で す。両日共に参 加出来る方が対 象
18	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寒さに向かう季節、花の持つ美しさを心のままに生けましょう。そのまま持ち帰れるので、すぐに飾れます。 ①13:30～ ②14:45～		締切 11/16	16名 各 8名	450円	
19	木 13:30 ～ 15:00		多目的 ホール	いきいき音楽広場 【予約先着順】	クラシックやポピュラーソングのピアノ演奏を聴いたり、音楽にあわせて呼吸法やリズム活動を体験したり、音楽で心身を活性化させましょう。	音楽療法グループ たんぼぼ	締切 11/16	40名	無料	持ち物:飲み物
	14:00 ～ 15:30		視聴覚 室	心臓病の 症状・診断・予防について ～心不全・狭心症～ 【予約先着順】	心不全や狭心症とはどんな病気なのでしょうか。初期症状や治療、予防と生活上の注意点などについて説明します。	あづま脳神経外科病院 副院長 循環器内科医師 浅倉司さん	締切 11/17	24名	無料	持ち物:筆記用具
20 21	金 土	A・O・Zの主催事業はありません								
22	日 13:30 ～ 15:00		視聴覚 室	漢方薬・薬膳を知り、 免疫力・体力を高めよう！ 【予約先着順】	インフルエンザや感染症が流行する時季。漢方薬の効能・効果、正しい服用法などを知り、免疫力・体力アップに役立てましょう。	ふたば薬局 公認スポーツファーマ シスト 認定実務実習指導薬 剤師 鍛冶内大輔さん	締切 11/20	24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
23 月・祝 10:30 ～ 11:30		視聴覚室	ふくしま知ってるかい？ ～おらほのふるさと語り部～ 【予約先着順】	豊かな民話のふるさとふくしま。 福島県内の東北エリアを中心とし た民話や史跡と伝説をお話しま す！	特定非営利活動法人 語りと方言の会 理事長 田代孝之さん	締切 11/22	24名	無料	持ち物:筆記用具
24 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 11/15～11/19	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 11/13	25名	無料	持ち物:飲み物 タオル、ヨガマット に敷くバスタオル 動きやすい服装
	13:30 ～ 15:00	視聴覚室	安全な食生活を送るために ～アクリルアミドを減らすために 家庭でできること～ 【予約先着順】	食品に含まれるアクリルアミドとは 何か、その摂取量を減らすために 家庭でできること、食品安全に ついて学びましょう。	東北農政局 消費者行政専門官 菊池輝光さん	締切 11/21	24名	無料	持ち物:筆記用具
25 水	13:30 ～ 15:00	多目的 ホール	初心者向け スクエアダンスを踊りましょう 【予約先着順】	軽快な音楽によって、指示により 隊形を変化させながら歩いて踊る ダンスです。心身の活性化と脳ト レを楽しく行うことができます。	須賀川スクエアダンス クラブすまいる 代表 菊地淳子さん	締切 11/22	20名	無料	持ち物:飲み物 タオル 動きやすい服装
26 30 木 月	A・O・Zの主催事業はありません								

ふくびとハトンvol.5
Fukushima-BASE
中野友登さん

大切にしていること
福島の未来をつくる
若者の原点に



動画の紹介

ふくびとハトンvol.9
まちなが夢工房
斎藤功さん

大切にしていること
百花斉放



楽しい動画が
いっぱいあるよ！
みんな見てね～！



ラーメンの味と
魅力を擬人化した
イラストレーターの
わな美さんに迫ります。

福島の「ラーメン組」
に迫る！
イラストレーター
高橋わな美
vol.1



太陽堂
むぎせんべい
Vol.1
老舗の挑戦
裏側に迫る！



福島のソウルフード
むぎせんべいー筋93年。
困難を笑いと
感動にかえた物語。

『可愛いマスクの作り方！』



『簡単！
可愛すぎるミニモップ作り』



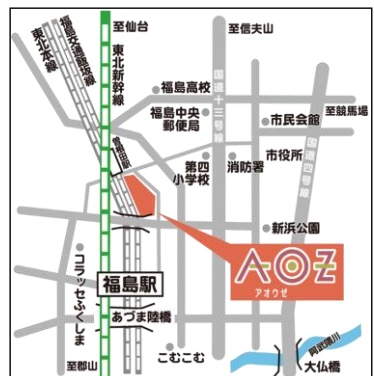
QRコードはコチラ



URL:<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
みんなであいましょう」。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