

A・O・Z通信 10月

アオウゼ

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。多くの皆様のご参加をお待ちしております。

講座のお申し込み方法

10月の講座は、9月21日(木)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 総合案内まで

福島市 高校生フェスティバル 2023

～Let us entertain you!～

開催日時:10/28日[土] 13:00～17:00

(※29日の開催場所はふくしま情熱通り(福島駅前通り)です。詳しくはチラシをご覧ください。)

【申込不要・参加費無料】

主催団体:福島市を創る高校生ネットワーク FCN(F-city Creators Network)



@FCITY_CN_2023



ふくしま国際交流フェスティバル

～楽しく学び、海外とふくしまを考える最高の一日～

10/14 (土) 10:00～15:00
アオウゼ 各会場

※詳しくは裏面をご覧ください

【主催】 福島県 福島県教育庁 (公財) 福島県国際交流協会 アオウゼ

抽選講座のお申し込みは WEBから! 結果の確認も!

抽選講座のみ、WEBからのお申し込みが可能です。

抽選講座申込ページ

<https://f-aoz.jp/kouza.html>

▼ 結果確認は3通り

公式ホームページ
<https://f-aoz.jp/>
アオウゼ

総合案内
掲示板

お電話で
お問い合わせ

※予備当選の方へ…キャンセルが出た場合はアオウゼから順次ご連絡します(前日まで)。

10月のエントランスの展示

昭和30年代の
まちなかに
映画館が13
もあった10
12
29

大映

9:00
21:00

観覧
無料

10月のアオウゼ通りの展示

昭和30年代の
まちなかの
10
3
29

映画ポスター展

9:00
21:00

観覧
無料

展示

【申込不要・観覧無料】

開催日時	会場	タイトル	プログラム内容	展示協力	備考
3月29日 火曜日 9:00~21:00	アオウゼ通り	<昭和30年代のまちなか> なつかしの映画ポスター展	昭和30年代の懐かしい映画、スターのポスターを展示します。		最終日は正午まで
12月29日 木曜日	エントランス	<昭和30年代のまちなか> まちなかに映画館が13もあった	まちなかに最大13もの映画館があった30年代。映画館とまちなかの歴史を展示で迎えます。		最終日は正午まで

講座

開催日時	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	持ち物・備考
11月 水曜日 10:30~12:00	多目的ホール	《県立医大公開講座》 乳がんについて 【予約先着順】	乳がんを早期発見する方法について皆さんと一緒に学びましょう。	福島県立医科大学附属病院副院長 乳腺外科学講座主任教授 大竹徹さん	10/7	80名	無料	筆記用具
14:00~16:00	大活動室4	秋の野鳥を楽しもう ～巣箱を作ってみよう～ 【予約先着順】	野鳥の子育ての環境について学び楽しく巣箱を作ってみましょう。	福島市小鳥の森 レンジャー 増淵翔太さん	10/8	16名	700円	動きやすい服装、エプロンもしくは汚れても良い服装
12月 木曜日 13:30~15:00	大活動室1・2	話して学んで健口教室 【予約先着順】	発声練習などを体験して、みんなで楽しくお口と心の健康を目指しましょう。	ラジオパーソナリティ 高橋ゆうこさん	10/9	40名	無料	筆記用具、飲み物
10:00~11:30	和室	タイ式ヨガ(ルーシーダットン) 【男性限定】 【予約先着順】	タイに伝わる自己整体法。無理なく安全に行っていただけ機能改善エクササイズを体験します。	日本ルーシーダットン普及連盟 公認インストラクター 高畑有美恵さん	10/10	10名	無料	飲み物、タオル 動きやすい服装
13:30~15:00	視聴覚室	<昭和30年代のまちなか> まちなかに映画館が13もあった 【当日先着順】	まちなかに最大13もの映画館があった30年代。映画館とまちなかの歴史を迎えます。	柴田俊彰	なし	48名	無料	筆記用具
13:30~15:00	多目的ホール	心も体もすっきり！ 楽しいレクリエーション活動 で笑顔になりましょう！ 【予約先着順】	簡単な体を使ったゲームや踊りなどをします。一緒に活動し、たくさん楽しみましょう！	レクリエーションインストラクター 齋藤嘉子さん	10/11	30名	無料	飲み物、タオル 動きやすい服装・靴

ふくしま国際交流フェスティバル <福島県・福島県教育庁・(公財)福島県国際交流協会とのコラボ企画>

10:00~13:30	多目的ホール	南米舞踊・コスギンを観よう 【申込不要】	アルゼンチン中部の舞踊と音楽をお楽しみください。 ①10:00~ ②13:00~	コンフルエンシアジュニア	なし	なし	無料	
10:00~11:00	大活動室1・2	「サワディーカップ！ バンコク日本人学校」 【予約先着順】	海外日本人学校勤務の体験談、海外からみた日本についてお話しします。	喜多方市立第一小学校 菅野智弥さん	10/10	40名	無料	筆記用具
10:15~14:35	小活動室	初心者大歓迎 みんなで会話を楽しもう！！ 【申込不要】	英語、スペイン語、ペラルーシ語、中国語、ドイツ語を話してみましょ。	各国出身者	なし	なし	無料	各30分程度 ※時間帯はチラシ参照
10:30~13:30	調理実習室	スリランカカレーを作ろう！ 【予約先着順】	スパイシーなスリランカカレーを作って、同国の暮らしを学ぼう。	福島スリランカ友好協会	10/10	16名	500円	エプロン、三角巾、筆記用具
10:30~15:00	和室	民族衣装を体験しよう！ 【申込不要】	さまざまな民族衣装を展示します。お子様の試着も可能です。		なし	なし	無料	
10:30~15:30	大活動室4	体験！ タイの伝統文化カービング 【予約先着順】	石鹸に草花などのモチーフを専用ナイフまたは専用彫刻刀で彫刻します。お子様もご体験できます。 ①10:30~ ②11:30~ ③12:30~ ④13:30~ ⑤14:30~	Sapaan Thai代表 竹田有理さん	10/10	25名各5名	500円	※参加費は材料、お持ち帰りケース込み
11:00~12:30	視聴覚室	わくわく！ マレーシアの映画& ワークショップ 【当日先着順】	住みたい国ランキング上位のマレーシアの映画とお話でお楽しみください。	ともだち・カワン・コミュニティ・プロジェクト 中鉢典子さん	なし	40名	無料	
11:10~12:10	多目的ホール	世界を知ろう！ ～ペラルーシ編～ 【予約先着順】	壮大な要塞や建築物で有名な同国の暮らしや文化についてお話しします。	川俣町地域おこし協力隊 スタルジンスカヤ ナス タツシャさん	10/10	40名	無料	筆記用具

開催日時	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	持ち物・備考	
14 土	12:50 ～ 13:50	大活動 室 1・2	世界を知ろう！ ～ウルグアイ編～ 【予約先着順】	有名観光地のほか、同国の暮らしや文化についてお話しします。	福島県観光物産交流協会 海外誘客専門員 キアリノ パウラさん	10/10	40名	無料	筆記用具
	13:30 ～ 15:00	視聴覚 室	Color us project講演会 これからの「ふくしま」について考える 【予約先着順】	震災復興を経た「ふくしま」を通して、物事を多角的に考えてみましょう。	福島大学 人間発達文化学類 特任教授 天野和彦さん	10/10	40名	500円	筆記用具
	14:00 ～ 15:00	多目的 ホール	世界を知ろう！ ～中国編～ 【予約先着順】	三千年の歴史をもつ同国の暮らしと文化、そして福島についてお話しします。	中国上海出身 元福島県国際交流員 徐 銓軼さん	10/10	40名	無料	筆記用具
15 日	13:00 ～ 14:30	小活動 室2	雪降る魔法のボトル アートストームグラスを作ろう 【予約先着順】	昔は航海時の天気を予測するものでしたが、今はインテリアとしてお楽しみいただいています。	日本アートストームグラス協会® ストームグラス 結晶師® 我妻優子さん	10/10	7名	2300円	ハンドタオル
	13:30 ～ 15:00	多目的 ホール	深まる秋に♪ フォークソングで青春気分♪ 【当日先着順】	懐かしのフォークソングや歌謡曲の演奏を楽しんだ後に、リクエスト曲と一緒に歌いましょう♪	フォークグループ ふれんず 代表 二階堂政則さん	なし	120名	無料	飲み物 開場13:00
16 月	11:00 ～ 12:00	多目的 ホール	年齢を問わず楽しめるダンス 「ジャディス」で 気分は最高！！ 【抽選】結果公表日 10/7	ジャズダンスとディスコダンスを融合したダンス「ジャディス」を体験してみましょう。	YAYOI DANCE STUDIO Cats9 チーフインストラクター 八島玲奈さん	10/5	30名	無料	飲み物、タオル 動きやすい服装・靴
	13:30 ～ 15:00	大活動 室 1・2	スマホカメラ教室 【予約先着順】	お持ちのスマートフォンのカメラでキレイな写真を撮ってみましょう。	ドコモショップ 福島野田店	10/14	15名	無料	筆記用具、スマートフォン
	14:00 ～ 15:30	大活動 室4	季節の切り絵 【抽選】結果公表日 10/7	秋モチーフの切り絵を楽しみましょう。		10/5	16名	無料	必要な方は眼鏡
17 火	10:00 ～ 11:30	多目的 ホール	セラバンドで筋トレ体操 【抽選】結果公表日 10/8	椅子に座ってセラバンドを使い運動します。筋力維持ができるよう身体を動かしましょう。	きらり健康生活共同組合 作業療法士 佐々木義秀さん	10/6	20名	無料	飲み物、タオル 動きやすい服装・靴
18 水	10:00 ～ 11:30	大活動 室4	羊毛フェルトで りんごを作ろう！ 【抽選】結果公表日 10/15	綿状の羊毛をニードルで刺してりんごを2つ作ってみましょう！	工房おりをり 鈴木美佐子さん	10/13	10名	1000円	必要な方は眼鏡 ※参加費はニードル込み
	13:30 ～ 15:00	大活動 室4	アオウゼ美術部 —グラフィックデザイン編— 【予約先着順】	ポスターなどで使われるグラフィックデザインを体験。ポストカードをデザインします。		10/16	16名	無料	エプロンもしくは汚れても良い服装
	13:30 ～ 15:00	大活動 室 1～3	福島を創った二宮家三代 ～福島市政黄金期～ 【予約先着順】	城地引渡し立会・元重、初代町長・直躬、初代市長・哲三について時代背景と共に解説します。	福島県文化財保護審議会 委員 守谷早苗さん	10/15	60名	無料	筆記用具
19 木	10:30 ～ 12:00	多目的 ホール	ギターアンサンブルを 楽しみましょう♪ 【当日先着順】	ギターアンサンブルやソロ演奏を聴いてみましょう。ギターを持参し、アンサンブル体験も可能です。	クラシックギター講師 佐藤隆さん	なし	100名	無料	アンサンブル演奏希望者はギター、飲み物
	13:30 ～ 15:00	多目的 ホール	詩吟で健康増進 【予約先着順】	初心者も大歓迎。声高らかに漢詩や和歌を吟じて楽しみましょう。	福島岳風会 元老 大山岳荘さん	10/16	40名	無料	筆記用具、飲み物
	13:30 ～ 15:30	視聴覚 室	防災アプリを使いこなそう 【抽選】結果公表日 10/10	9月1日は防災の日！スマホ防災アプリの使い方と福島市の防災について学びます。	ドコモショップ 福島市危機管理室	10/8	8名	無料	筆記用具、スマートフォン
20 金	10:30 ～ 12:00	視聴覚 室	「わたしの人生ノート 書き方講座」 ～これまでの、 そしてこれからのわたし～ 【予約先着順】	福島市が作成した“わたしの人生ノート”を利用してこれからの生き方について一緒に考えてみませんか？	福島市在宅医療・介護 連携支援センター 事務所長 田中嘉章さん	10/17	40名	無料	筆記用具
	13:00 ～ 14:30	視聴覚 室	ヤングケアラーのこと ご存知ですか？ ～私達にできること～ 【予約先着順】	「ヤングケアラー」についての現状や問題を学び、支援につながるヒントを解説します。	福島市子ども未来部 子ども家庭課	10/17	30名	無料	筆記用具
	13:30 ～ 15:00	大活動 室 1～3	漢字と古代音楽の世界 【予約先着順】	漢字と古代の音楽・歌謡の意外な関係について、字源や『論語』をひもときつつ迫ります。	福島大学 人間発達文化学類 教授 澁澤尚さん	10/18	60名	無料	筆記用具

開催日時	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	持ち物・備考
22 日	14:00 ～ 16:00 交流 広場	やさしい！楽しい！ ボードゲームで遊ぼう 【申込不要】	頭を使うものからわいわい楽しめるものまで、様々なボードゲームで遊びましょう！	山形県置賜地方のボードゲームを伝える人 蓮沼宗男さん	なし	なし	無料	
23 月	10:30 ～ 14:30 調理 実習室	《ギャラリートーク》 〈昭和30年代のまちなか〉 映画館が13もあった 【当日先着順】	かつて沢山の映画館があった街なかのにぎわいについて、展示を見ながらお話しします。 ①10:30～ ②13:30～	柴田俊彰	なし	40名 各 20名	無料	
	13:30 ～ 15:00 多目的 ホール	男のたまり場 ～足腰“しゃっきり”体操～ 【男性限定】 【当日先着順】	健康で活力に満ちた人生を送るため、日頃から足腰を鍛え、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	飲み物、タオル 動きやすい服装・靴
	14:00 ～ 15:00 大活動 室4	ぬり絵の時間 【当日先着順】	色鉛筆で好きな色合いに塗りましょう。		なし	10名	無料	
24 火	13:00 ～ 15:00 小活動 室2	つまみ細工で ブローチを作りましょう 【抽選】結果公表日 10/15	日本に古くから伝わる伝統工芸「つまみ細工」。小さな布を組み合わせるとカワイイブローチを作りましょう。		10/13	15名	無料	
	14:00 ～ 15:30 大活動 室 1～3	〈昭和30年代のまちなか〉 来春にかけての 映画界の話題作、注目作 【申込不要】	映画月間にちなみ、これからの話題作品の数々をお話します。お楽しみに！	フォーラム福島 支配人 阿部泰宏さん	なし	なし	無料	筆記用具
25 水	13:00 ～ 16:30 〈集合〉 視聴覚 室	〈大人の遠足〉 なつかし映画館の聖地巡礼 【予約先着順】	昭和30年代に数多くあった映画館跡を巡らし、最後に映画カフェムビダムで休憩。	協力 ムビダム	10/10	20名	無料	飲み物、歩きやすい靴 ※集合・解散はアオウゼ
	13:30 ～ 15:30 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】	グラスやカップ等を使って自宅で飾れるミニ生け花を楽しみましょう。 ①13:30～ ②14:45～		10/23	16名 各 8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。
26 木	10:30 ～ 12:00 大活動 室4	お香のブレンド体験 ～お香に触れ、心も体も リラックス&リフレッシュ～ 【抽選】結果公表日 10/17	香辛料や漢方薬の原料を調べて、いつでも持ち歩ける匂い袋をつくりまします。	安洞院住職 曹洞宗総合研究センター 講師 横山俊顕さん	10/15	24名	800円	
	13:30 ～ 14:30 多目的 ホール	ラジオ体操で健康アップ ～第2体操と みんなの体操～ 【当日先着順】	ラジオ体操、みんなの体操の正しい動きを確認し、健康アップにつなげましょう。		なし	25名	無料	飲み物、タオル 動きやすい服装・靴
28 土	13:00 ～ 17:00 全館	福島市高校生フェスティバル2023 ※詳細はチラシをご覧ください						
30 月	10:30 ～ 11:30 和室	体ほぐしストレッチ 【抽選】結果公表日 10/21	ゆったりとしたストレッチで体をほぐし、軽い筋トレを行います。	ダンス&フィットネス フローヴ 紺野美希さん	10/19	10名	無料	飲み物、タオル 動きやすい服装
31 火	13:30 ～ 15:00 視聴覚 室	A・O・Zしゃべり場 寄らん処 ～みんなで語って ストレス発散～ 【当日先着順】	井戸端や縁側のように気軽に集まって、気楽におしゃべりしてみませんか。		なし	24名	無料	

講座申し込み時および受講時のお願い

★ 予約先着順・抽選講座の申し込みは10講座までをお願いします。
☆ 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。

- ※1 受付方法が【予約先着順】の講座については、定員となり次第キャンセル待ちでの受付となります。締切日の前に受付終了となる場合もあるため、ご確認ください。
- ※2 締切日を過ぎて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。
- ※3 参加費をいただく講座で締切日の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。
- ※4 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。
- ※5 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。なお、講座申し込みは必ず本人が行ってください。



キャンセルのご連絡のお願い

より多くの皆様に講座にご参加いただけますよう、予約先着順および抽選の講座をキャンセルされる場合は、必ず連絡をお願いいたします。
当日キャンセル分については、繰り上げ参加は原則として実施いたしませんのでご了承ください。

SNS情報 最新情報やお知らせをチェック！

X(Twitter)

@AozFukushima



YouTube

福島市どこでもアオウゼチャンネル



MAXふくしま
駐車場について
2時間まで無料！
それ以降は
30分ごとに120円
平日は上限
700円/日です。

●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～午後9時

〒960-8051 福島市曾根田町1-18 MAXふくしま4階

指定管理者：株式会社福島まちづくりセンター