



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ご覧いただけます。

アウゼ 検索

講座のお申込み方法

10月の講座は、9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

10月のイベントは・・・

サクソファンサンブルコンサート

サクソファンが奏でる癒しの音楽で、優雅なひとときを過ごしませんか？

■ 開催日時 2019年10月27日(日)
14:00～15:30 (開場 13:30)

■ 会場 アウゼ 多目的ホール
■ 出演 サクソファンクラブ福島
■ 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、各自ご持参ください。

～分類マークについて～

🏃 運動・体操 🎵 音楽 🍴 食 🧶 物づくり 🏠 地元学 📖 教養 🏠 くらし 👤 交流・その他 🚩 イベント・展示

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 火	10:30 ～ 12:00	交流 広場	折り紙で作る手裏剣コースター 【申込不要】	折り紙8枚を同じ形に折って組み合わせるだけで、あら不思議！ あっという間に手裏剣型から八角形型に変形できるコースターを作ります。		なし	なし	無料	随時受付 最終受付11:30
	13:30 ～ 14:30	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	即位礼正殿の儀を目前に 今だから知りたい皇室のこと ～令和の御代替わり～ 【申込不要】	平成から令和へと時代が変わった 今だからこそ知りたい、皇室の日常や御大禮の儀について学びませんか？ 神道との関わりにも触れながらお話しします。	福島稲荷神社 権祐宜 丹治久仁さん 丹治良樹さん	なし	なし	無料	持ち物: 筆記用具

10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させていただきますよう、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
2 水	13:30 ～ 15:00	視聴覚 室	百人一首を味わう・遊ぶ 【予約先着順】	百人一首を味わう大人のサロン はいかがですか？前半は講義を 受け、後半は実際に遊んでみま す。	ことふみ郡山 代表 渡部幸子さん	締切 9/30	40名	無料	持ち物：筆記用具
	13:30 ～ 15:30	調理 実習室	旬の味覚を贅沢に凝縮！ 高尾ぶどうでジャム＆ マフィン作り 【抽選】結果問い合わせ期間 9/26～9/28	「高尾」は福島の代表的なぶどう。 そのジャムは珍しく、ワインのお供 にもなる大人の味。農家に伝わる レシピをお伝えします。	鈴木農園 鈴木陽子さん	締切 9/24	16名	800円	持ち物：エプロン 三角巾、筆記用 具
3 木	14:00 ～ 15:30	視聴覚 室	ようこそ！かっちゃんの 国語教室へ！！ ～おくのほそ道330年 芭蕉の名句を楽しむ～ 【予約先着順】	松尾芭蕉がおくのほそ道の旅に 出てから330年。現代まで永く愛 され、詠み伝えられている芭蕉の 名句の味わい方や楽しみ方を学 びます。	福島大学 学校臨床支援センター 特任教授 佐藤和彦さん	締切 10/1	50名	無料	持ち物：筆記用具
4 金	13:30 ～ 15:00	エント ランス	読書の秋です！ ちりめん柄のしおりを 作りましょう 【申込不要】	型抜きされたしおりに合わせて、 ちりめんの布を貼り、和柄のしおり を作ります。しおりを上手に使う て素敵な読書の時間にしません か？3種類の柄から選べます。		なし	なし	110円	随時受付 最終受付14:30
5 土	A・O・Z主催事業はありません								
6 日	14:00 ～ 15:30	エント ランス	ぬり絵の時間 【申込不要】	はがきに描かれた絵を、色鉛筆で 好きな色合いに塗ってみましょう。		なし	なし	無料	随時受付 最終受付15:15
7 月	13:30 ～ 15:30	エント ランス	遊びアオウゼ ～囲碁・将棋・オセロ～ 【申込不要】	相手の手の内を読み、勝利に向 かってゲームに挑戦！会話も楽し みながら、参加者同士楽しい時間 を過ごしましょう。		なし	なし	無料	
8 火	13:00 ～ 14:30	エント ランス	ねじブロックで 動物を組み立ててみよう！ 【申込不要】	さまざまな種類のねじを回して組 み合わせるだけで、動物の作品を 作ることができます。組み立てて バラして違う作品を作って、指先を いっぱい動かしましょう。		なし	なし	無料	作品やブロックは お持ち帰りいた だけません
	14:00 ～ 15:30	エント ランス	ネジを組み立てたら どうなるの？ ～ネジロボットを作ろう～ 【当日先着順】	製造現場で不可欠な6種類のネ ジを指先で回して組み立てます。 色を塗れば、世界に一つだけのか わいいネジロボット（体長5cm）の 完成です。		なし	20名	500円	
9 10 水 木	① 9:00 ～ 13:00 ② 13:00 ～ 16:00	エント ランス	通りすがり上映会 【申込不要】	エントランスでDVDのリピート上映 をします！ 9日は①「京都御所～秘められた 千年の美～」②「世界遺産 日本 編 紀伊山地の霊場と参詣道」 10日は①「An aquarium-美ら海 水族館-」②「街と祭りと路面電 車 Vol.1～伝統お祭り編～」		なし	なし	無料	
11 金	10:00 ～ 11:30	エント ランス	秋のステンシルはがき 【申込不要】	くり抜いた型の上からポンポンとイ ンクを押し付けて絵や文字を描く 手法です。銀杏や紅葉などの型で 秋らしいはがきを作りましょう！		なし	なし	無料	
12 土	14:00 ～ 15:30	視聴覚 室	気軽にミュージック♪ ～ビル・エヴァンス～ 【申込不要】	“ジャズピアノの詩人”ビル・エヴァ ンスのアルバム「ポートレイト・イ ン・ジャズ」「ワルツ・フォー・デ ビィ」等から名曲をCDでお聴きくだ さい。		なし	なし	無料	
13 日	10:00 ～ 11:30	エント ランス	秋色折紙 ～A・O・Zで紅葉狩り～ 【申込不要】	紅葉をイメージしたオレンジ色の 折り紙を使って素敵な紅葉飾り を作ってみませんか？		なし	なし	無料	
14 15 月 祝 火	A・O・Z主催事業はありません								
16 水	14:00 ～ 15:30	視聴覚 室	アオウゼ世界の旅 ～エジプトの暮らしと文化～ 【申込不要】	ピラミッドや王家の谷があるロマン あふれる国・エジプト。同国出身講 師が暮らしや文化、世界遺産につ いてお話しする楽しい講座です。	エジプト日本友好会 代表 ガラルー アハマドさん	なし	なし	無料	持ち物：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】	秋の野鳥について学びましょう。 また、春の子育てに間に合うよう に自分で巣箱を作り、春の子育て の環境についても学びます。	福島市小鳥の森 レンジャー 細井俊宏さん	締切 10/6	15名	500円	
	18:30 ～ 20:00	小活動 室2	THE 国際理解 in A・O・Z 世界の仲間75億人の暮らし ～グアテマラ編～ 【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。	JICA二本松訓練所 所長（前グアテマラ事 務所所長） 富安誠司さん	締切 10/14	40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
17 木	13:30 ～ 15:00	 多目的 ホール	みんなが主役！ ～ニュースポーツをやってみよう 【申込不要】	マゲダーツやカーリンコンなどいろいろなスポーツが楽しめます。健康づくりやストレス解消のために体験してみませんか？		なし	なし	無料	随時受付 最終受付14:45 持ち物：飲み物 タオル、動きやすい服装
	13:30 ～ 15:30	 視聴覚 室	詩吟で健康増進 ～腹の底から大声で～ 【申込不要】	腹式呼吸による発声で、独特の節回しをつけ詠います。初心者の方も大歓迎。皆で声高らかに楽しみましょう。	福島岳風会 常任理事 上田岳美さん	なし	なし	無料	持ち物：飲み物
18 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心も身体もリフレッシュ！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 ～ 15:30	 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 佐藤貞徳さん	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	古関裕和とその妻・金子 【予約先着順】	来年の連続ドラマの主役となる古関裕和とその妻・金子についてのお話を聞き、古関裕和と作曲の歌など楽しく歌いましょう。	古関裕和研究者 齋藤秀隆さん ピアニスト 相原節子さん	締切 10/15	45名	無料	持ち物：筆記用具 飲み物
19 土	13:00 ～ 14:30	 視聴覚 室	福島県の紅葉を楽しもう ～県北地方～ 【申込不要】	東を阿武隈山地、西を奥羽山脈に囲まれた福島は、気候と標高の違いから多様な植生があり、さまざまな紅葉の見どころがあります。身近にある紅葉を紹介しましょう。	福島県もりの案内人 森林インストラクター 八島和子さん	なし	なし	無料	
	13:30 ～ 15:00	 多目的 ホール	秋のシャンソンはいかが？ 【申込不要】	フランス語の歌を日本語に訳して歌います。異国の香りがするバラ色の午後のひとときをお過ごしください。	シャンソン唱の会	なし	なし	無料	開場：13:00
20 日	15:00 ～ 17:00	 視聴覚 室	A・O・Z寄席 ～秋の落語祭り～ 【申込不要】	福島県内外の社会人による落語を楽しみましょう。	仙台ほでなす会の 皆さん 今野家がめらさん	なし	なし	無料	
21 月	13:30 ～ 15:00	 視聴覚 室	戦国期の南奥羽史の動向 ～独眼竜政宗の父 伊達輝宗～ 【予約先着順】	伊達政宗の父・輝宗の生涯と時代にスポットをあて、複雑な戦国南奥羽史をわかりやすくお話しします。	福島大学 行政政策学類 教授 阿部浩一さん	締切 10/17	50名	無料	持ち物：筆記用具
	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しませんか。		なし	なし	無料	持ち物：飲み物 タオル、動きやすい服装
22 火・祝	10:30 ～ 12:30	 交流 広場	遊びアオウゼ ～自由に卓上ゲームを 楽しもう～ 【申込不要】	指先を使った木製ルーレットなどの卓上ゲームで、自由に遊びながら参加者同士ワイワイ楽しい時間を過ごしましょう。		なし	なし	無料	
	13:30 ～ 15:00	 多目的 ホール	心安らぐ木の音色♪ コカリナほほ笑み オータムコンサート 【申込不要】	コカリナは、木でできたオカリナのこと♪素朴でやさしい音色で、心やすらぐひとときをお楽しみください♪	コカリナくれよん	なし	なし	無料	
23 水	13:30 ～ 15:10	 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。 ①13:30～ ②14:25～		締切 10/21	12名 各 6名	600円 (花代)	参加費は花代のみ。 グラスやカップはお貸しします。
	13:30 ～ 15:30	 小活動 室2	お抹茶を楽しみ心のゆとりを！ 【予約先着順】	茶道のお作法を学びながら、季節のお菓子とお抹茶をいただき、ひととき心のゆとりを感じてみませんか。 ①13:30～ ②14:45～	茶道裏千家 渡邊宗美さん	締切 10/20	20名 各 10名	250円	
24 木	10:00 ～ 12:00	 大活動 室4	折り紙と画用紙で作ろう！ オバケかぼちゃの ハロウィン飾り♪ 【予約先着順】	かぼちゃを抱いた可愛いオバケを折り紙で作ります！薄紫の画用紙に蜘蛛の巣の切り絵を貼り付け、背景もハロウィンらしく♪		締切 10/22	20名	無料	※必要な方は、 眼鏡等お持ちください。
	13:30 ～ 15:00	 小活動 室2	囲碁を 一から学んで遊んでみよう！ 【申込不要】	歴史が古く、多くの方にたしなまれる囲碁で遊みましょう！講師にーから説明をしていただき遊び方を学びます。 ※初心者の方が対象です。	日本棋院福島県支部 宮腰典明さん	なし	なし	無料	
	13:30 ～ 15:00	 視聴覚 室	買い物から社会を変える エンカル消費とは？ ～あなたは何を選びますか～ 【予約先着順】	エンカル消費とは、環境・社会・人に優しい消費のことです。エンカルな買い物をするためのポイントとマークについて学びましょう。	福島県金融広報アドバイザー 田崎由子さん	締切 10/19	50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	
25 金	10:30 ～ 12:00	視聴覚室	手話入門 【予約先着順】	実用的な手話を初歩から学んでみましょう。	福島市聴覚障害者協会ろう者 講師 佐藤希恵さん 福島市登録手話通訳者聴者 講師 松本美恵子さん	締切 10/20	40名	無料	持ち物:筆記用具	
	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		
26 土	A・O・Z主催事業はありません									
27 日	14:00 ～ 15:30	多目的ホール	 サックスアンサンブルコンサート (開場 13:30) 							
28 月	10:30 ～ 12:00	大活動室1・2	元号を知ると日本の歴史が見えてくる～元号・改元にまつわるエピソード～ 【申込不要】	大化の改新時に元号の使用が始まり、今年5月に平成から令和へ改元。元号や改元にまつわるエピソードを人気講師がお話します。	歴史研究家 桜の聖母生涯学習センター 講師 岡田峰幸さん	なし	なし	無料	持ち物:筆記用具	
	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】 【申込不要】	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	なし	無料	持ち物:飲み物 タオル、動きやすい服装	
29 火	10:00 ～ 11:30	多目的ホール	やさしい体力アップ体操を 楽しみましょう 【抽選】結果問い合わせ期間 10/20～10/24	ストレッチや有酸素運動などを行い、気分転換を図りましょう。併せて、体力の維持向上につなげましょう!	日本健康体操連盟 健康体操指導士 渡邊さつきさん	締切 10/18	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	乳がんセルフチェック体験を してみませんか? 【予約先着順】	乳がんは自分で見つけられる数少ないがんのひとつです。早期発見のために、乳がん気づく症状やセルフチェックの方法を説明します。乳がんモデルを触ってセルフチェックの仕方も体験できます。	福島市保健所 健康推進課 保健師	締切 10/26	50名	無料		
30 水	10:30 ～ 12:00	調理実習室	主婦が伝えるアイデア料理! ～いきなり団子～ 【抽選】結果問い合わせ期間 10/21～10/25	熊本県の郷土菓子「いきなり団子」を作ります。サツマイモと小豆と小麦粉というシンプルな材料で作るお菓子です。誰もが作れる簡単さです。		締切 10/19	16名	300円	持ち物:エプロン 三角巾	
	14:00 ～ 15:30	小活動室2	声を出して脳内活性化!! 【申込不要】	皆と一緒に、新聞や絵本の文章を声に出して読んでみませんか? 声を出すことにより、脳の活性化が図られます。自分の声を楽しんでください。		なし	なし	無料	持ち物:飲み物 筆記用具	
	14:00 ～ 15:40	視聴覚室	ふらっと上映会 ～チャップリン・コレクション Vol. 1～ 【申込不要】	1936年にアメリカで公開された喜劇王チャップリンの作品「モダン・タイムス」をDVDでご覧ください。		なし	なし	無料		
31 木	13:30 ～ 15:00	小活動室2	日本発祥の頭脳ゲーム “オセロ”で遊んでみよう! 【申込不要】	ボードゲームの定番とも言える“オセロ”で遊んでみませんか? 講師が遊び方を指導してくれますので、初心者の方もお気軽にご参加いただけます。	日本オセロ連盟 六段 公認指導員 大清水崇典さん	なし	なし	無料		
	14:00 ～ 15:30	視聴覚室	喜多朗・姫神特集 ～安らぎのシンセサイザー～ 【申込不要】	喜多朗と姫神の美しく幻想的なシンセサイザーをCDで鑑賞します。シルクロード、空海の旅、光の日々、星はめぐりなどの名曲をどうぞ。		なし	なし	無料		

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