

# A・O・Z通信 4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

4月の講座は、3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

## Takano&Miyuki コンサート

### フルートとピアノの楽しみ

# 4/28

(日)

13:30 ~ 15:30

開場 13:00

**参加費無料**

出演

## Takano&Miyuki

定員 180名

当日先着順

場所 多目的ホール

フルートとピアノの音色を聴きながら  
素敵な時間をお過ごしください。




※開場時間前にお並びの方が定員に達した場合、その時点で受付を終了します。  
※皆様お揃いの上、お並びください。

### 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)。



### 4月のエントランスの展示

## 花見山

フォトコンテスト入賞作品展

第17回・18回花見山フォトコンテスト  
「秋山庄太郎記念 花見山の四季部門」の入賞作品を展示します。

4月1日(月)～26日(金)

9:00～21:00 ※最終日は正午まで



観覧無料

【展示協力】  
株式会社 第一印刷



### 4月のアオウゼ通りの展示

## 懐かしの映画看板展

【展示協力】  
有限会社 タチバナ工芸社  
代表取締役会長  
卓越技能厚生労働大臣「現代名工」/黄綬褒章受章  
橘 剛 さん

「現代名工」が描く映画看板展  
をご堪能下さい。



今よみがえる  
黄金の映画スターたち

4/3(水)～  
4/29(月)

9:00～21:00  
アオウゼ通り(キャッラー)  
観覧自由  
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
1月30日 9:00~21:00	エスカレーター前	アオウゼしあわせ処	みなさまの楽しい、前向きなコメントをお書きください。		
1月26日 9:00~21:00	エントランス	花見山フォトコンテスト入賞作品展	第17回・18回花見山フォトコンテスト「秋山庄太郎記念花見山の四季部門」の入賞作品を展示します。	(株)第一印刷	最終日は正午まで
3月29日 9:00~21:00	アオウゼ通り	懐かしの映画看板展 今よみがえる黄金の映画スターたち	現代の名工が描く映画看板をご堪能下さい。	(有)タチバナ工芸社 代表取締役会長 橘剛さん	
6月29日 9:00~21:00	エントランス	春高ダンスフェスティバル2024写真展	3月に開催したダンフェスの写真を展示します。	福島市市民カメラマン 半沢剛司さん	

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	
4月 木	10:30~11:30	多目的ホール	ボクシングの動きで運動不足を解消しよう！ 【予約先着順】	Revel Fitness Boxing 高田航至さん	4/2	30名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装・靴、軍手	
	13:30~15:00	視聴覚室	初心者対象はじめてのナンプレ 【予約先着順】		4/2	20名	無料	鉛筆、消しゴム	
5月 金	10:30~12:00	和室	ルーシーダットン(タイ式ヨガ)で心も身体も健康に！ 【予約先着順】	呼吸を意識しながら血流を促進し、肩こりや背中中の張りを改善しましょう。	OHANA 代表 ルーシーダットン インストラクター 本田照美さん	4/2	15名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装
6月14日 土	10:00~15:00	総合案内横	ストリート似顔絵会 みんなの笑顔を描きます 【申込不要】	貴方や大切な方の笑顔を描きます。サイズは、はがき大。本人でもお写真持参でもOK	にがお絵作家 高野幸八さん	なし	なし	無料	出来上がりは3日後。アオウゼ受け取りとなります。
6月 土	13:00~15:00	大活動室4	アオウゼ美術部鉛筆デッサン編 【予約先着順】	気軽に美術を楽しみましょう。今回は基本のデッサンを体験します。		4/4	15名	無料	
	13:30~15:00	視聴覚室	手と手で語ろう みんなの手話 【予約先着順】	日本初開催「東京2025デフリンピック」の楽しみ方や、手話・ろう文化の魅力を知ろう。	福島市健康福祉部障がい福祉課	4/3	30名	無料	
7月 日	10:30~12:00	大活動室4	フレーム花器をつくってお花を飾りましょう 【予約先着順】	厚紙でフレーム花器を手作りして、お花を飾りましょう。作った花器とお花はお持ち帰りできます。	小原流いけばな教室 クローバー・サミット 高橋桃紅さん	4/5	20名	500円	エプロンもしくは汚れても良い服装、必要な方は眼鏡
	14:00~15:30	多目的ホール	春薫る4本のギターによるコンサート 【当日先着順】	若きクラシックギタリストによるソロ、デュオ、四重奏をお楽しみください。	クラシックギタリスト 小林政貴さん	なし	150名	無料	開場13:30
9月 火	13:00~15:20	小活動室2	気軽に楽しくお抹茶を～新学期はじめての茶の湯はじめましょう～ 【予約先着順】	基本をおさえれば、美味しいお抹茶を飲むことができます。和文化を楽しみましょう。 ①13:00～ ②14:20～		4/7	14名 (各7名)	250円	
	14:00~15:30	視聴覚室	あなたの睡眠は大丈夫？～栄養面から睡眠を見直そう～ 【予約先着順】	栄養が不足していると、睡眠の質にも悪影響を及ぼすことも。栄養学から睡眠を見直してみませんか。	分子栄養学 アドバイザー 関口もえさん	4/6	45名	無料	筆記用具
10月 水	13:30~15:00	多目的ホール	歌声サロン 【当日先着順】	ギター、ハーモニカ、ケーナの伴奏に合わせて皆で楽しく歌いましょう。	ジュピター歌声 代表 本田秀雄さん	なし	100名	無料	飲み物
11月 木	13:30~15:00	大活動室4	伝承文化～折り紙 大将かぶととこいのぼり～ 【抽選】結果公表日 4/2	かぶとと、こいのぼりを折ってみましょう。端午の節句を祝うステキな飾りになります。		3/31	20名	無料	作品を入れる袋
12月 金	10:30~12:00	視聴覚室	オランダに暮らして 【予約先着順】	ゴッホ生誕の地オランダの暮らしと文化をお話します。		4/10	48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	
12 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、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	
13 土 13:30 ～ 15:00	調理 実習室	<ギャラリートーク> 現代の名工が語る 「懐かしの映画看板」 【予約先着順】	映画看板を描き続けて60年 以上の現代名工が映画看板 と我が人生についてお話しし ます。	卓越技能厚生労働大臣 「現代の名工」 黄綬褒章受章 橘剛さん	4/10	20名	無料	筆記用具	
15 月	10:30 ～ 12:00	大活動 室4	羊毛フェルト刺繍で作る 桜のブローチ 【予約先着順】	羊毛フェルトを布に刺して桜 のブローチを作りましょう。		4/10	8名	350円	必要な方は眼鏡
	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
16 火	13:00 ～ 15:05	小活動 室2	ステキに押し花 令和6年のカレンダー “春から夏へ” 【予約先着順】	5月～8月までのカレンダー を作ります。押し花を使用し、 素敵に仕立てましょう。 ①13:00～ ②14:15～		4/11	24名 各 12名	240円	
	13:30 ～ 15:00	大活動 室 1～3	八巻さん登場！ バスガイドさんと行く おすすめの旅 【当日先着順】	お待ちせました！あの有名 ガイドの八巻さんが、一押し の旅先やお得情報をお話し します。楽しさ満載！	福島交通株式会社 ガイド 八巻ひろえさん	なし	80名	無料	筆記用具
17 水	13:30 ～ 15:00	視聴覚 室	昭和歌謡の魅力 タイムトラベル別冊付録 【予約先着順】	みなさんのエピソードを交え ながらフォークソングや歌謡 曲を楽しみましょう。参加型講 座です。		4/14	40名	無料	
	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～		4/15	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。(持参も 可)
18 木	10:30 ～ 12:00	視聴覚 室	飯坂雑学散歩 ～飯坂の由来から 浅田次郎などなど～ 【予約先着順】	「飯坂」や「鯖湖」の由来や、 作家浅田次郎と飯坂温泉の 関係などなど……	柴田俊彰	4/16	48名	無料	筆記用具
	14:00 ～ 15:30	大活動 室 1～3	福島市唯一の酒蔵による 日本酒のはなし 【予約先着順】	地元の酒を、さらに味わうた めの酒の豆知識などをお話し します。	金水晶酒造株式会社 会長 斎藤美幸さん	4/12	60名	無料 ※	※希望者は 酒の試飲あり (有料500円)
19 金	10:30 ～ 12:00	多目的 ホール	わかりやすい 「在宅医療」の話 【予約先着順】	「在宅医療ってなあに？いつ までお家で過ごせるの？」な ど疑問や不安を解消しましょ う。	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	4/16	50名	無料	筆記用具
	13:30 ～ 14:30	視聴覚 室	ごみの減量化・資源化に 取り組もう！ 【予約先着順】	ごみ減量及び昨年誕生した 食品ロス削減マイスターの取 り組みや、今後の活動予定等 を解説します。	福島市 環境部 ごみ減量推進課	4/16	40名	無料	筆記用具
22 月 10:00 ～ 11:30	視聴覚 室	「突然の災害」 身を守るため、 どうしたらいいの！ 【予約先着順】	災害時に慌てないで自分が やることを冷静に行うため に、どうしたら良いか確認しま しょう。	防災士 吉井田学習センター 館長 今野通宏さん	4/19	30名	無料	筆記用具	
23 火	11:00 ～ 12:00	多目的 ホール	《県立医科大学公開講座》 人生100年時代の 虚弱(フレイル)予防の 処方箋について 【予約先着順】	生活機能測定会のデータな どから、虚弱(フレイル)に自 ら気づく大切さについて考え ます。	福島県立医科大学 保健科学部 理学療法学科教授 柴喜崇さん	4/19	80名	無料	筆記用具
	12:30 ～ 16:00	<集合> 大活動 室4	<大人の遠足> 福島県議会議場と危機管理 センターに行ってみよう！ 【予約先着順】	街を探索しながら、福島県庁 へ行き、議会議場と危機管理 センターの役割を学びましょ う。	案内・解説：福島県 協力：御倉邸ふるさと案内人 高野浩二さん	4/15	25名	無料	飲み物、筆記用 具、歩きやすい 靴 約4km歩きます

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
23 火	13:00 ～ 14:30 視聴覚室	吉本隆明の183講演 「日本人の死生観」 【予約先着順】	名講演とも言われる故・吉本隆明さんの音声を、書き起こしテキストとともに味わいます。	【音源提供】 ほぼ日刊イトイ新聞	4/21	48名	無料	
24 水	10:30 ～ 12:00 大活動室4	つまみ細工で 鯉のぼりを作しましょう 【予約先着順】	つまみ細工で写真立てに飾る鯉のぼりを作しましょう。	共に生きる くら～ば～ 管理者 今井久子さん	4/19	10名	1000円	
	11:00 ～ 13:00 調理実習室	災害時の非常炊き出し 【予約先着順】	ハイゼックス袋を用いて炊き込みごはん、さば缶じゃがいもみそ煮、蒸しパンを作ります。	日本赤十字社 福島県支部	4/22	16名	500円	エプロン、三角巾、手拭き
	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	
25 木	10:30 ～ 12:00 視聴覚室	ふくしまの灯り ～庭坂発電所物語～ 【予約先着順】	明治初期、東北に初めて事業用水力発電所を造った菅原道明の人物像を探ります。	吾妻地区郷土史談会 山本邦夫さん	4/22	48名	無料	筆記用具
	13:30 ～ 15:00 多目的ホール	整体ヨガ 【抽選】結果公表日 4/14	硬い歪みをヨガでほぐし、柔らかくしなやかな身体を目指します。	ヨガ&フィットネス アップビート 代表 長山のりこさん	4/12	30名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装・靴
26 金	10:00 ～ 11:30 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	4/24	30名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装・靴
	13:30 ～ 14:30 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 4/17	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	4/15	30名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装・靴
27 土	13:30 ～ 15:00 多目的ホール	美しく強い日本刀の未来 【申込不要】	人類の遺産である日本刀の文化、歴史についてお話します。刀の展示あり。	刀剣文化研究所解紛塾 将平鍛刀場 刀工 藤安将平さん	なし	100名	無料	観覧の際は係員の指示に従ってください。
28 日	13:30 ～ 15:30 多目的ホール	<b>Takano &amp; Miyukiコンサート ～フルーツとピアノの楽しみ～ 開場13:00</b> 【当日先着順】 定員180名			※詳細は表紙をご覧ください			
29 月・祝	13:30 ～ 15:00 多目的ホール	春一番♪ 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	150名	無料	開場13:00 飲み物
30 火	13:30 ～ 15:00 多目的ホール	リンパマッサージ& ストレッチで新陳代謝アップ 【抽選】結果公表日 4/21	体の不調は、リンパの流れの悪化や免疫力低下のサイン。リンパマッサージで改善しましょう。	背骨コンディショニング パーソナルトレーナー 金子道子さん	4/19	30名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装・靴

### 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。  
※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