

A・O・Z通信 5月

アオウゼ

講座のお申し込み方法

5月の講座は、4月21日(日)から受付を開始いたします。

受付時間 午前9時～午後7時

次号予告

次回のアオウゼ通信は5月20日(月)発行です。

☎ 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

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。

PICK UP 講座

Flute and Guitar

フルート と ギター

参加費

無料

2024 5.4 13:30~14:30
土 Sat [開場 13:00~]

会場

アオウゼ
多目的ホール

ポップスから映画音楽、クラシックまで、名曲の数々をお届けします。

定員

180名

予約不要
当日先着順

フルート

穂苺 由美子さん
伊達市出身。武蔵野音楽大卒業。福島市音楽堂でリサイタルをはじめ、福島国体、アジア作曲家フォーラム、芸術鑑賞会等、数多くの演奏会に出演。



ギター

秋山 智樹さん
会津若松市出身。山本五郎、佐藤隆氏に指事。田進一、ミシェル・サダノフスキー各氏のレッスンを受ける。仙台・セビーリヤ文化交流事業に日本人アーティストとして参加。秋山ギター教室主宰。



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)。

5月のエントランスの展示

5/2024 2(木) 30(木)
open 9:00 close 21:00
(初日は正午から) (最終日は正午まで)

観覧無料



今年で75周年を迎える福島大学の始まりから、現在までの歴史を展示します。

展示協力 福島大学

国立大学法人
福島大学の
今と昔

5月のアオウゼ通りの展示

楽しく歴史を学ぼう!

ふくしまの和
[会期]

5/

2(木) ~ 30(木)
9:00~21:00
最終日は正午まで



展示協力
歴史研究家
岡田峰幸さん

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
2月30日 木 9:00~21:00	アオウゼ通り	楽しく歴史を学ぼう！ ふくしまの和歌	福島で詠まれていた和歌をご紹介します。	歴史研究家 岡田峰幸さん	最終日は正午まで
2月30日 木 9:00~21:00	エントランス	国立大学法人福島大学の 今と昔	今年で75周年を迎える福島大学の始まりから、現在までの歴史を展示します。	福島大学	初日は正午から 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	
1日 水 13:30~14:30	視聴覚室	お茶のルーツを のぞいてみよう ～喫茶養生記の 序文(栄西)から～ 【予約先着順】	身体によいと言われているお茶ですが、八十八夜に日本茶のルーツを読んでみませんか。		4/29	20名	無料	筆記用具	
3日 金・祝 13:30~15:00	多目的ホール	民謡に合わせて 踊りませんか 【予約先着順】	民謡に合わせて楽しく踊ってみませんか。心も体も軽やかに元気に！ 曲目：福岡炭坑節、岩手わんこそば首頭	日本フォークダンス連盟 福島県支部 日本民謡部 公認指導者 菅野京子さん	4/30	30名	無料	飲み物、タオル 動きやすい服装・靴	
4日 土・祝 13:30~14:30	多目的ホール	フルーツとギター 【当日先着順】	ポップスから映画音楽、クラシックまで、名曲の数々をお届けします。	フルーツ 穂苺由美子さん ギター 秋山智樹さん	なし	180名	無料	開場13:00	
7日 火	10:00~11:30	多目的ホール	玄米ダンベル にぎにぎ体操&リズム体操 【予約先着順】	玄米ダンベルにぎにぎ体操で脳の活性、筋力アップ、体を動かして健康を維持しましょう。	健康運動指導士 渡辺ヒロ子さん	5/4	25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1~3	近代日本の建築家 中條 精一郎 【予約先着順】	父は「安積開拓の父」政恒、娘は作家の宮本百合子。建築家・精一郎の活動と時代背景をお話します。	福島県文化財保護審議会 委員 守谷早苗さん	5/4	70名	無料	筆記用具
	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、お抹茶を頂き、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	5/4	20名 各 10名	350円	
8日 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季節の花をアレンジ。持ち帰り、すぐに飾れます。 ①13:30~ ②14:45~		5/6	16名 各 8名	550円		
9日 木	10:30~12:00	多目的ホール	わらべうたで遊ぼう 【予約先着順】	かごめかごめや花いちもんめなどで遊びましょう。唄に込められた意味は？	福島わらべうたの会 はないちもんめ 会長 大関マサ子さん	5/7	45名	無料	
	13:30~15:00	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！ 【予約先着順】	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	5/6	30名	無料	飲み物、タオル 動きやすい服装・靴
10日 金	9:30~12:30	<集合> 視聴覚室	<大人の遠足> 福島稲荷神社へ 行ってみよう！ 【予約先着順】	街なかを探索しながら、福島稲荷神社へ行きましょう！普段見ることのできない社殿等を見学しましょう。 (集合・解散はアオウゼ)	協力：福島稲荷神社	5/2	25名	無料	飲み物、 動きやすい靴 約4Km歩きます
	13:30~15:00	大活動室4	廃材で木工作品 【予約先着順】	コロナ禍の時、アオウゼ館内で使っていたパーテーションを解体した廃材で木工作品を作りましょう。		5/8	10名	無料	汚れても良い 服装
11日 土	13:30~15:00	大活動室4	紙ストローで簡単 「ヒンメリ飾り」を作ろう！ 【予約先着順】	北欧生まれの伝統的な多面体モビールの「ヒンメリ」をエコ素材の紙ストローで作ります。		5/8	12名	無料	
	13:30~15:00	多目的ホール	東北の民謡を楽しみましょう 【当日先着順】	三味線、尺八、太鼓、踊り等、東北民謡を通し、皆で楽しいひとときを過ごしましょう。	邦楽愛好会 代表 藤田秀子さん	なし	150名	無料	開場13:00
12日 日 13:30~14:30	視聴覚室	福島大学長が解説！ 福島大学の歴史 【予約先着順】	これまでの福島大学の歴史を、福島大学長が当時の裏話も交えて解説します。	福島大学 学長 三浦浩喜さん	5/7	45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	日	14:00 ～ 15:00	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】	風薫る生命の躍動する五月。 大人も子どもも楽しめるお話 の世界へようこそ！		なし	15名	無料	
13	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】結果公表日 5/4	いつまでも元気でいるため 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	5/2	30名	無料	飲み物、タオル 動きやすい服 装・靴
		13:00 ～ 15:00	大活動 室4	苔テラリウム 【予約先着順】	苔をつかったテラリウム作り を体験します。 ①13:00～ ②14:15～	四季の里 工芸館 高橋宏彰さん	5/11	32名 各 16名	1000 円	汚れても良い 服装
		13:30 ～ 15:00	視聴覚 室	英語を楽しもう 【予約先着順】	英語を使って世界を旅しませ んか？訪れたい国や観光名 所、食べ物の言い方をカード を使って学びます。		5/10	40名	無料	筆記用具
14	火	13:00 ～ 14:30	大活動 室4	アオウゼ美術部 作品鑑賞カフェ編 —印象派からキュビズム— 【予約先着順】	作品の画像を見ながら感想 を楽しくおしゃべりしましょ う。初めての方も気軽にどうぞ。		5/12	12名	無料	飲み物
		13:30 ～ 15:00	視聴覚 室	楽しく学ぼう郷土の歴史 「福島城下奥州街道」 【当日先着順】	趣味や生涯学習の第一歩と して、身近な郷土の歴史を楽 しみませんか。		なし	30名	無料	筆記用具
15	水	10:00 ～ 11:30	多目的 ホール	介護予防体操で イキイキ健康づくり 【抽選】結果公表日 5/6	「頭」や「体」を使い、足腰を鍛 えるための運動です。誰でも 簡単にできます。	きり健康生活協同組合 作業療法士 佐々木義秀さん	5/4	30名	無料	飲み物、タオル 動きやすい服 装・靴
		14:00 ～ 15:30	大活動 室4	春の野鳥と花 【予約先着順】	野鳥を観察できるように、楽し く学びましょう。野鳥の缶バッ ジも作ります。	福島市小鳥の森 レンジャー 田島仁美さん	5/12	16名	100円	参加費は缶バッ ジ代
16	木	10:30 ～ 12:00	多目的 ホール	緑の風 ギターコンサート 【当日先着順】	クラシックギターによるクラ シック、ポップス、演歌などの 演奏をお楽しみください。	クラシックギター講師 佐藤隆さん	なし	120名	無料	
		13:30 ～ 15:00	視聴覚 室	カイロで骨格の歪み改善 ～睡眠編～ 【予約先着順】	寝姿勢の悪さが骨格の歪みに に？！睡眠と歪みについて 学びましょう。	シラサカ カイロプラクティック 白坂奈津子さん	5/11	48名	無料	筆記用具
17	金	10:00 ～ 12:00	大活動 室4	糸掛けアート コスモサークルに挑戦しよう 【予約先着順】	紙のコースターに規則的に糸 をかけるだけで、誰でも綺麗 な作品を作れます。	ナチュリ 山口由理さん	5/12	12名	600円	必要な方は眼 鏡
		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。		なし	なし	100円	参加費は 飲み物・お茶 菓子代
		13:30 ～ 15:00	大活動 室 1～3	いしなざか かつせん 石那坂の合戦 【予約先着順】	念西の息子たちの活躍による 鎌倉軍と平泉軍の戦いを 解説します。	国見町企画調整課 地域振興係 歴史文化資料調査委員 笠松金治さん	5/15	60名	無料	筆記用具
19	日	10:00 ～ 12:30	調理 実習室	ちょっと旅気分！ ドイツのお菓子・にんじん ケーキを作りましょう！ 【予約先着順】	食べるだけで旅気分になるお 菓子を作りましょう。また、ドイ ツの暮らしや文化についても 学びましょう。	国際交流員 ハナ・ハーゼさん	5/12	16名	500円	エプロン、三角 巾、筆記用具、 お菓子を入れる 容器 (小学生は親子で の参加なら可能)
20	月	10:30 ～ 12:00	小活動 室1	家の寿命にも繋がる!? 家の外壁について 考えてみませんか？ 【予約先着順】	建物寿命にも影響を及ぼす 外壁。その外壁を保護する外 壁塗装についてお話ししま す。	株式会社碧リフォーム 高橋塗装店	5/17	30名	無料	筆記用具
22	水	10:00 ～ 11:30	大活動 室 2・3	詩吟で健康増進 ～腹の底から大声で～ 【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 会長 上田岳美さん	5/19	40名	無料	筆記用具、飲み 物
		13:30 ～ 15:00	大活動 室 2・3	《宮沢賢治文学の 魅力を探るⅦ》 自画像としての 「セロ弾きのゴーシュ」 【予約先着順】	主人公のゴーシュは、演奏会 後になぜ喜びを爆発させな かったのかなど、作品に秘め られた謎の幾つかを一緒に 読み解いてみましょう。	福島大学 名誉教授 高野保夫さん	5/19	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	
23 木	10:00 ～ 14:30	JRA 福島 競馬場	JRA福島競馬場 バックヤードツアー 【抽選】結果公表日 5/9 ※現地集合・現地解散	日頃見られない福島競馬場 を探索！ ①10:00～ ②13:00～ ※1時間半歩きます。 ※詳細はチラシへ	JRA福島競馬場職員	5/7	40名 各 20名	無料	飲み物、雨具、 歩きやすい服 装・靴 ※競馬場 1F北口集合
	13:30 ～ 15:00	視聴覚 室	水引であじさいの 花ブローチを作しましょう 【抽選】結果公表日 5/14	水引の基礎のあわじ結びを 利用し、簡単な方法で仕上げ ましょう。	水引工房「夢」 南喜代子さん	5/12	20名	500円	
	14:00 ～ 15:30	多目的 ホール	バランスコーディネーションで 日常生活の動作や 体調を改善しよう 【抽選】結果公表日 5/14	簡単なストレッチや関節ほぐ し、筋トレを通じて、体のバラ ンスを整えるプログラムです。	フィットネスインストラクター 榊原美保さん	5/12	25名	無料	飲み物、タオル 動きやすい服 装・靴
24 金	13:30 ～ 14:30	多目的 ホール	初心者向け！ A・O・Zピンポン ～ゼロから覚えよう～ 【予約先着順】	これから卓球を始めたい方、 卓球のルールやマナーを一 緒に覚えてみませんか。		5/22	16名	無料	飲み物、タオル 動きやすい服 装・靴
	14:00 ～ 15:30	視聴覚 室	JRA福島競馬場の歴史と 魅力について 【予約先着順】	JRA福島競馬場の歴史、競 馬と競馬場の楽しみ方など魅 力についてお話しします。	JRA福島競馬場 総務課長 福森大司さん、 柴田俊彰	5/22	48名	無料	筆記用具
25 土	10:30 ～ 12:00	調理 実習室	<ギャラリートーク> 楽しく歴史を学ぼう！ ふくしまの和歌 【予約先着順】	展示中の「ふくしまの和歌」に ついて解説します。	歴史研究家 岡田峰幸さん	5/20	20名	無料	筆記用具
28 火	13:30 ～ 15:00	多目的 ホール	健康がいちばん！ 楽しみながら体力づくり 【抽選】結果公表日 5/19	日常生活にとり入れたい健康 法。体を整えるストレッチや有 酸素運動をしましょう！	YOU運動習慣研究会 体育講師 過足昌子さん	5/17	35名	無料	飲み物、タオル 動きやすい服 装・靴
29 水	13:00 ～ 14:30	視聴覚 室	日本の名城探訪 【当日先着順】	「日本の天守閣～名城探訪 ～」のDVDを鑑賞します。城 好き職員と楽しみましょう。		なし	20名	無料	
	14:00 ～ 15:00	多目的 ホール	《県立医科大学公開講座》 熱中症予防について 【予約先着順】	夏を迎えるにあたり心配され る熱中症の予防について学 びましょう。	福島県立医科大学 医学部衛生学・予防医 学講座 准教授 各務竹康さん	5/27	80名	無料	筆記用具
31 金	13:00 ～ 14:30	調理 実習室	あんこのお花絞り ～紫陽花おはぎを 作しましょう～ 【予約先着順】	あんこをお花に絞りおはぎに デコレーションします。綺麗で 美味しいひと口おはぎを4つ 作ります。	香花恩-kakaon- 和なはアートフード協会 認定講師 大橋香理さん	5/28	10名	2000 円	エプロン、手拭 きタオル
	13:30 ～ 15:00	視聴覚 室	摺上川ダムの役割 【予約先着順】	摺上川ダムがどんな場所な のか、ダムの役割について学 びましょう。	摺上川ダム管理所 所長 三浦猛さん	5/29	46名	無料	筆記用具

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。

講座の参加者にももりんポイントが1ポイントずつ付きます

(不特定多数の方が来場されるイベントではポイントの付与を行わない場合がございます。)

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