



9月講座の
受付開始日 **8月21日**
(水)午前9時~

次号
予告 次回の
アオウゼ通信は
9月20日(金)発行

受付時間
午前9時
~
午後7時

来館によるお申し込み

アオウゼ受付まで

電話でのお申し込み

☎024-533-2344



A・O・Z(アオウゼ)は、幅広い世代の皆様に物づくりや料理、座学や運動講座、展示会や音楽会などのイベントを実施する生涯学習施設です。

ピックアップ講座

クラシックギターで 奏でるコンサート

クラシックの名曲や映画音楽のギター演奏を聴いて、
素敵な午後のひとときをお楽しみください。

日時 **9/23** (月祝) 14:00~15:00 (開場 13:30)

会場 アオウゼ 多目的ホール

定員 150名 (当日先着順)

出演 日本ギタリスト協会委員

クラシックギタリスト

井上 仁一郎さん

入場無料

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

アオウゼ
受付
掲示板

お電話で
お問合せ

※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)。

展示情報

会場 エントランス

9月15日(日)~10月15日(火)
9:00~21:00



会場 アオウゼ通り

観覧無料
開館中ご自由にご覧いただけます。

9月3日(火)~29日(日) [文様柄のパネル展示]
9:00~21:00 ※最終日は正午まで





ご注意事項とお願い

- ご予約後のキャンセルは必ずご連絡ください。※1
- 有料講座の締切後のキャンセルは、原則として参加費をお支払いいただきます。
- ご予約は10講座までです。

- ※1 多くの方にご参加いただけるようにご協力お願いいたします。当日キャンセル分の繰り上げは実施いたしません。
- ※【予約先着順】の講座は、定員に達し次第キャンセル待ちでの受付となります。また、締切日前に受付を終了する場合があります。予約講座でも定員に満たない場合、講座によっては当日参加が可能です。
- ※ 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。遅刻された場合、参加をお断りすることがあります。また講座によって受付終了時刻が変わる場合もあります。
- ※ 開催時間の重なる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ご本人が行ってください。
- ※ お子さま連れの参加ができない場合があります。事前にお問い合わせください。
- ※ 開催記録用に、講座中に個人が特定できない範囲で写真撮影をする場合があります。

講座参加で
ももりんポイント
1ポイントGET!

※不特定多数の方が
来場されるイベントでは、
ポイントの付与は
行いません。

| 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 | | | | | |
| 15 10 / 15 | 日 火 | 9:00 ~ 21:00 | エントランス | 吾妻連峰と高湯温泉 | 福島の霊山「吾妻連峰」と、山の恵み「高湯温泉」。その魅力を写真でご紹介します。 | 高湯温泉観光協会 | | | | | |
| 3 29 | 火 日 | 9:00 ~ 21:00 | アオウゼ 通り | 日本の伝統文様 | 身近な伝統文様の名前や由来、柄に込められた願いなどを改めて確認しましょう。 |  | 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 | | |
| 2 | 月 | 13:30 ~ 14:45 | 視聴覚室 | 吉本隆明の183講演 「古い日本語のむずかしさ」 【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 | 8/31 | 48名 | 無料 | | |
| 3 | 火 | 10:00 ~ 11:30 | 多目的 ホール | からくんだりセット体操 【予約先着順】 | “楽”な体操で、“ラク”になる日々を！腰痛、むざ痛、肩こり等を“楽”な動きで改善しましょう。 | ニューライフ体操教室 中高老年期運動指導士 水戸章さん | 8/31 | 30名 | 無料 | 飲み物、タオル 動きやすい 服装・靴 | |
| | | 13:30 ~ 15:00 | 視聴覚室 | 詩吟で頭も心もスッキリ、 ストレス解消！！ 【予約先着順】 | 詩吟とは、独特の節回りで情感を表現するものです。お腹から声を出し吟じてみましょう。 | 岳峰会顧問 古川岳弘さん | 8/31 | 30名 | 無料 | 飲み物、 筆記用具 | |
| | | 14:00 ~ 15:30 | 多目的 ホール | 人生100年歌って踊って賑やかに！ ～昭和歌謡をもっと 楽しみましょう～ 【予約先着順】 | 昭和歌謡を歌いながら 鳴子やスカーフを使って華やかに踊りましょう。 | 音楽レクリエーション 専門員 高橋紘子さん | 9/1 | 50名 | 無料 | 飲み物、タオル 動きやすい 服装・靴 | |
| 4 | 水 | 9:15 ~ 12:00 | 集合 視聴覚室 | <大人の遠足> 日本銀行福島支店へ 行ってみよう！ 【予約先着順】 | 街中を探索しながら、日本銀行福島支店へ行ってみよう！新・旧紙幣(金額問わず)をご持参ください。(約2km歩きます。アオウゼ集合解散) | 日本銀行福島支店 | 8/30 | 25名 | 無料 | 筆記用具、 タオル、飲 み物 歩きやすい 靴 | |
| 5 | 木 | 10:30 ~ 12:00 | 大活動室 4 | 優しい光に癒される ひょうたんランプを作ろう 【予約先着順】 | ひょうたんに穴をあけ、ビーズやモチーフレースを使ってオリジナルランプを作りましょう。 | トールドール 坂口由美子さん | 9/1 | 8名 | 1500円 | 汚れても良い 服装 必要な方は 眼鏡 | |
| | | 13:00 ~ 15:30 | 多目的 ホール | 自分の体力知ってみっかい！ 【予約先着順】 | 6種類の体力測定を行い、測定後に簡単な運動をします。健康づくりに役立てましょう。 ①13:00～ ②14:30～ | | 9/3 | 各 12 名 | 無料 | 飲み物、タオル 動きやすい 服装・靴 | |
| 6 | 金 | 13:30 ~ 15:00 | 大活動室 4 | 伝承文化 ～折り紙～ お月見うさぎ 【予約先着順】 | 「お月見うさぎ」と「三方」を折って、中秋の名月を楽しみましょう。 |  | 9/4 | 20名 | 無料 | 作品を入れる 袋 | |
| 9 | 月 | 13:30 ~ 15:00 | 多目的 ホール | おやし 男のたまり場 ～けんこう体操～ 【男性限定】 【申込不要】 | 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。 | 南東北福島病院 | なし | なし | 無料 | 飲み物、タオル 動きやすい 服装・靴 | |
| | | 13:30 ~ 15:00 | 視聴覚室 | 備えよう！ あなたとペットの防災対策 【予約先着順】 | 必要なモノやコトとは？日頃からできることや福島市の備えについてお話しします。 ※ペット同伴不可 | 福島市健康福祉部 保健所衛生課 動物愛護係 丹治紀子さん | 9/7 | 46名 | 無料 | 筆記用具 | |

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 | |
|--------|---------------------|-------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|--------|-------------------------|
| 10 火 | 10:30 ～ 12:00 | 大活動室 4 | 誰でも簡単！ オイルパステルアート 【予約先着順】 | 下絵に色を塗って指で混ぜます。指先で作るグラデーションの感覚を楽しみましょう。 | Atelier KIKO 伊藤明子さん | 9/5 | 16名 | 500円 | 汚れても良い服装 必要な方は眼鏡 |
| | 13:30 ～ 15:00 | 視聴覚室 | 大切にしたい 「これからの生き方」 ～もしバナゲームを体験しよう～ 【予約先着順】 | 簡単なゲームを通して「自分が大切に思う事」に気づいてみませんか？ | 福島市在宅医療・介護 連携支援センター 主任 須田美也子さん | 9/7 | 40名 | 無料 | 筆記用具 |
| 12 木 | 11:00 ～ 13:00 | 調理 実習室 | 飾り巻き寿司で 素敵な秋を迎えよう 【予約先着順】 | 断面がトンボになる巻き寿司 アートに挑戦してみましょう♪ | JSIA飾り巻き寿司 インストラクター 齋藤真智子さん | 9/9 | 16名 | 1000円 | エプロン、三角巾、手拭き、持ち帰り用保冷バッグ |
| | 13:30 ～ 15:00 | 視聴覚室 | 楽しく学ぼう郷土の歴史 「古閑裕而生誕115年」 【予約先着順】 | 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。 |  | 9/10 | 45名 | 無料 | 筆記用具 |
| | 14:00 ～ 15:00 | 多目的 ホール | 姿勢リセットヨガ 【抽選】結果公表日 9/3 | 正しい姿勢づくりのためのヨガ ポーズを行い猫背改善、背筋を伸ばします。 | フィットネストレーナー ヨガインストラクター あゆさん | 9/1 | 30名 | 無料 | 飲み物、タオル 動きやすい服装・靴 |
| 14 土 | 14:30 ～ 16:00 | 大活動室 1～3 | 生活の中の漢方 ～漢方専門医に聞いてみよう～ 【予約先着順】 | 漢方ってどんな時に飲んだらいいの？日本古来の漢方医療(和漢)に触れてみませんか。 | 曾根田駅前クリニック 院長 中島大さん | 9/12 | 70名 | 無料 | 筆記用具 |
| 15 日 | 13:30 ～ 15:00 | 大活動室 4 | アオウゼ美術部 作品鑑賞カフェ 「色に注目！」編 【予約先着順】 | 作品の画像を見ながら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。 | | 9/12 | 12名 | 無料 | 飲み物 |
| 16 月・祝 | 10:30 ～ 12:00 | 大活動室 4 | ☆キラキラ☆ サンキャッチャーを作ろう 【予約先着順】 | 光を受けてお部屋に輝きをふりまくガラスのつるし飾りを作りましょう。 | +Happeach+ 倉貫久仁子さん | 9/10 | 16人 | 1200円 | |
| | 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】 | 清らかな月とともにほら！虫の音が…。さあ今度はどんなお話が待っているのでしょうか。 | | なし | 15名 | 無料 | |
| 17 火 | 10:00 ～ 11:30 | 多目的 ホール | パーソナルトレーニングで 健康と身体づくり 【抽選】結果公表日 9/8 | 腰痛改善に関する講話を聞き、運動+整体を体験し、健康不安の解消、メタボを改善しましょう。 | 臨床検査技師 NESTAトレーナー 三浦和也さん | 9/6 | 30名 | 無料 | 飲み物、タオル 動きやすい服装・靴 |
| 18 水 | 10:30 ～ 12:00 | 小活動室 2 | 療術屋さんに相談！ ～首・肩まわり編～ 【抽選】結果公表日 9/9 | 日常生活で感じている体の「気になる」を相談し、適切な動かしか方について学びましょう。 | 療術屋 上阪佳嵩さん | 9/7 | 15名 | 無料 | 飲み物、筆記用具 |
| | 13:30 ～ 15:00 | 大活動室 1～3 | 列車で行く素敵な大人旅 秋・冬編 【申込不要】 | これからのお勤めの旅とお得情報をお話します。 | JR東日本 駅たびコン シェルジュ福島 シニアコンシェルジュ 渡部美緒さん | なし | 70名 | 無料 | 飲み物、筆記用具 |

| 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 | |
| 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 に季節の花をアレンジ。持ち帰 り、すぐに飾れます。 ①13:30～ ②14:45～ | | 9/16 | 各 6 名 | 550 円 | |
| 23 月・祝 | 14:00 ～ 15:00 | 多目的 ホール | クラシックギターで奏でる コンサート 【当日先着順】 | クラシックの名曲や映画音楽の ギター演奏を聴いて、素敵に午 後のひとときをお楽しみくださ い。 | 日本ギタリスト協会委員 クラシックギタリスト 井上仁一郎さん | なし | 150 名 | 無料 | 開場 13:30 |
| 24 火 | 13:30 ～ 15:00 | 大活動室 1 | 自分で出来る エアコンのお手入れ術 【予約先着順】 | ちょっとした工夫でエアコンの カビ発生を抑え、節電効果も。 お手入れのコツをお教えしま す。 | おそうじ本舗 代表 齋藤宏幸さん | 9/20 | 48 名 | 無料 | 筆記用具 |
| 25 水 | 10:00 ～ 11:30 | 多目的 ホール | ユルらく軽快体操 ～今日から始めたくなる 体づくり～ 【抽選】結果公表日 9/16 | 簡単にできる軽快体操の基礎知 識を身につけ、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 | 9/14 | 35 名 | 無料 | 飲み物、タ オル 動きやすい 服装・靴 |
| | 14:00 ～ 15:00 | 調理実習 室 | 福島の果物を知ろう！ ～ぶどう～ 【予約先着順】 | シャインマスカットや巨峰など、 旬の味をおいしく食べ比べしま す！ | くるま農園 佐藤孝さん | 9/23 | 16 名 | 500 円 | 手拭き |
| 26 木 | 10:30 ～ 12:00 | 視聴覚室 | 朗読で「秋」を感じよう 【予約先着順】 | お腹から声を出して表情豊かに イキイキと朗読。後半はゆったり と朗読をお聴きください。 | 元NHK福島放送局 キャスター 引田さいこさん | 9/23 | 35 名 | 無料 | 飲み物 筆記用具 |
| 27 金 | 10:30 ～ 11:30 | 大活動室 1～3 | 《県立医科大学公開講座》 鍼灸で慢性痛を緩和する 【予約先着順】 | 慢性の痛みをよくなるコツ(ツ ボ)を探っていきます。 | 福島県立医科大学 会津医療センター附属 研究所 漢方医学研究 室・漢方外科・鍼灸部 教授 鈴木雅雄さん | 9/25 | 100 名 | 無料 | 筆記用具 |
| | 13:00 ～ 15:30 | 調理実習 室 | A・O・Zカフェ 寄らん処 【申込不要】 | ふらっと立ち寄ってみません か？参加者同士の語らいやお しゃべりを楽しみましょう。 |  | なし | なし | 100 円 | 参加費は飲 み物・お茶 菓子代 |
| | 13:30 ～ 15:00 | 多目的 ホール | ラリーde卓球 【予約先着順】 | 相手と息を合わせてたくさんラ リーが出来るよう卓球を楽しみ ましょう。 |  | 9/25 | 24 名 | 無料 | 飲み物、タ オル 動きやすい 服装・靴 |
| 28 土 | 10:30 ～ 12:00 | 大活動室 4 | 折り紙で作るペン立て 【予約先着順】 | 折り紙で折ったパーツを組み合 わせて六角形の素敵なペン立て を作ります。 | | 9/27 | 10 名 | 無料 | |
| 30 月 | 13:30 ～ 15:00 | 調理実習 室 | 季節のピクルス作り 【予約先着順】 | 旬の野菜を使用して2種類のピ クルスを作ります。ピクルスア レンジ料理の試食もあります。 | かんたファーム (株)ライフロープ 代表取締役 菅田美嘉さん | 9/23 | 16 名 | 1500 円 | エプロン、三 角巾、手拭 き |
| | 14:00 ～ 15:30 | 視聴覚室 | <ふらっと上映会> カラーでよみがえる東京 -不死鳥都市の100年- 【当日先着順】 | 白黒映像を、現実に近いカラー で復元した東京の歴史ドキュメ ンタリーを上映いたします。 | | なし | 45 名 | 無料 | |

福島市アクティブシニアセンター・アオウゼ

☎024-533-2344 受付時間 午前9時～午後7時
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

P 駐車場
2時間まで無料
以降30分ごとに120円
平日上限700円/日

<https://f-aoz.jp>
X @AozFukushima
どこでもアオウゼチャンネル