



講座受付 2月21日 次号 次回の
開始日 (金)午前9時～ 予告 アオウゼ通信は
3月19日(水)発行

受付時間 [午前] 9時～ [午後] 6時30分
お問い合わせ 最終 [午後] 7時まで
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も物づくりや料理、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。

お知らせ

お申し込み関係の受付終了時間が変わりました。ご理解ご協力の程、よろしくお願いいたします。

電話・窓口の受付終了時間変更のお知らせ

◎貸館／施設予約のお申し込み・料金のお支払い
◎講座／予約講座のお申し込み

◎アオウゼへのお問い合わせ
ご質問、ご連絡等

午後6時30分まで お申し込み関係はお早めに

これまで通り **午後7時まで**

ピックアップ講座

スプリングコンサート

～クラシックからポップスまで～

3/29(土)

13:30～15:00

開場 13:00

【会場】 多目的ホール

【定員】 200名

【参加方法】 申込不要

【参加費】 無料

出演

福島県立福島高等学校
管弦楽部

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

観覧無料
開館中ご自由にご覧いただけます。

会場 エントランス

《出張展示》

東日本大震災福島大学の記憶

3月2日(日)～30日(日)

9:00～21:00

会場 アオウゼ通り

昭和100年 昭和のまちシリーズ1

仲間町・宮町界隈

3月4日(火)～27日(木)

9:00～21:00※最終日は正午まで

おねがい 窓口混雑時の講座お申し込みについて

窓口混雑時にその場にはいないご家族様分の講座お申し込みを希望される場合は、窓口に入らっしゃっているご本人様のお申し込み完了後、再度列に並び直してお申し込みをさせていただきますようお願いいたします。(1名様ずつのお申し込みとなります)

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。(同居の家族を除く。ご同居かどうか確認する場合があります。)
- ※ 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					
2	日	9:00 ～ 21:00	エントランス	《出張展示》 東日本大震災 福島大学の記憶	14年前の東日本大震災における 福島大学の取り組みを写真で 振り返ります。	福島大学					
4	火	9:00 ～ 21:00	アオウゼ 通り	昭和100年 昭和のまちシリーズ1 仲間町・宮町界限	<small>くろがねさだお</small> 鐵貞雄著「拓けてきた私たちの 街」から中心市街地の各町の歩 みをご紹介します。		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		
1	土	14:00 ～ 15:30	視聴覚室	俳句と認知症 【予約先着順】	無限の広がりを持っている俳句 の世界で遊びながら、認知症予 防を学びませんか。	上松川診療所 所長 春日良之さん	2/26	48 名	無料	筆記用具	
2	日	13:30 ～ 14:30	視聴覚室	福島大学長が解説！ 東日本大震災福島大学の記憶 【予約先着順】	東日本大震災における福島大学 の取り組みを、福島大学長が解 説します。	福島大学 学長 三浦浩喜さん	3/1	40 名	無料	筆記用具	
		13:30 ～ 15:00	エント ランス	遊びアオウゼ～春の宴～ 【申込不要】	「やぶる」「折る」「丸める」「投げ る」「遊ぶ」。新聞紙とチラシで楽 しもう！		なし	なし	無料	飲み物、 タオル、 動きやすい 服装・靴	
3	月	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りませ んか。心も体も元気になります ！！曲目：相馬盆唄、北海道 ソーラン節	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	2/28	30 名	無料	飲み物、 タオル、 動きやすい 服装・靴	
4	火	13:30 ～ 15:00	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 島貴美奈子さん	3/2	40 名	無料	飲み物、 タオル、 動きやすい 服装・靴	
5	水	13:30 ～ 14:30	調理 実習室	おいしいお茶のいろは 【予約先着順】	日本茶のプロが煎茶の淹れ方や お作法、緑茶の種類などを教え ます。 ※お菓子付き。	有限会社松北園茶舗 代表取締役 草野勇さん	2/28	12 名	500 円	筆記用具	
		13:30 ～ 15:00	視聴覚室	アオウゼ世界の旅 ～カナダの暮らしと文化～ 【予約先着順】	トロントをはじめとする巨大都 市、バンフ国立公園、ナイアガラ の滝を有するカナダ。同国の名 所や暮らし等を映像を交えてお 話します。	福島県国際課 交流員(カナダ出身) ジョアン・ヘジヨ ジャンさん	3/3	48 名	無料	筆記用具	
8	土	13:30 ～ 14:30	多目的 ホール	春芽吹く クラシックギターコンサート 【申込不要】	楽しいトークを交えながら、映画 音楽やスペイン音楽など名曲の 数々を楽しみましょう。	秋山ギター教室 秋山智樹さん	なし	なし	無料		
9	日	13:30 ～ 14:30	大活動室 4	面白いよ！楽しいよ！ 絵本と民話と紙芝居 【当日先着順】	春風とともに、様々な生き物の 命の芽吹きがはじまる季節。さ あ！どんなお話きけるかな。		なし	15 名	無料		
		14:00 ～ 15:30	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デフレ 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	3/6	48 名	無料		
10	月	10:30 ～ 12:00	大活動室 4	飾ってもキレイ♪ モロッカプレートを作ろう 【予約先着順】	ガラス皿に専用の絵具で模様を 描きます。下絵があるので、絵 が苦手な人でも大丈夫です！	Love Myself Create たかはしさとこさん	3/5	8 名	1600 円	必要な方は 眼鏡、汚れ ても良い服 装	
		13:30 ～ 15:00	多目的 ホール	ルーシーダットンで 心も身体も健康に！ 【予約先着順】	タイ伝統の健康法。身体のゆが みや体調を整えましょう。	ピュアネス福島 佐藤奈津美さん	3/8	35 名	無料	飲み物、 タオル、 動きやすい 服装	


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 火	10:30 ～ 12:00	視聴覚室	5500年前の沼沢火山災害と 縄文社会への影響 【予約先着順】	奥会津金山町の沼沢湖の噴火 が、縄文時代に及ぼした影響に ついてお話しします。	公益財団法人 福島県文化振興財団 遺跡調査部 調査課 副主幹 三浦武司さん	3/9	48 名	無料	筆記用具
	13:00 ～ 15:00	調理 実習室	こんにやく芋から作る 「こんにやく作り体験」 【予約先着順】	こんにやく芋からこんにやくを 作る体験です。作ったこんにやく はお持ち帰りします。 ※1人、1kg作ります。	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	3/4	16 名	1500 円	エプロン、 三角巾、手 拭き、長ゴ ム手袋、お ろし金(プラ スチック製 でも可)
	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～		3/9	各 6 名	550 円	
13 木	10:30 ～ 11:30	<集合> 調理 実習室	<ギャラリートーク> 昭和100年 昭和のまちシリーズ1 仲間町・宮町界隈 【予約先着順】	展示の解説を行います。	柴田俊彰	3/11	20 名	無料	筆記用具 虫眼鏡(あ れば)
	13:30 ～ 15:00	視聴覚室	楽しく学ぼう郷土の歴史 「東北(福島)の戊辰戦争」 【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学びま せんか。		3/11	45 名	無料	筆記用具
14 金	13:00 ～ 15:00	大活動室 4	顔は看板、いつも笑顔で 【申込不要】	あなたの笑顔を描いて、ひとこ と添えてさし上げます。		なし	なし	無料	
	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？お茶を飲みながら参加者同 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	
	13:30 ～ 15:00	視聴覚室	トランプvsハリウッド アメリカ映画はどうなるのか？ 【予約先着順】	トランプ政権が映画業界にどう 圧力をかけ、映画業界がどれだけ 抵抗できるかについてお話し します。	フォーラム福島 支配人 阿部泰宏さん	3/12	48 名	無料	筆記用具
17 月	13:30 ～ 15:00	視聴覚室	顔トレで元気スマイル ～楽しく介護予防～ 【予約先着順】	食べる為に必要な身体機能、 口、頬、舌、支えの筋肉などの介 護予防体操です。	介護予防運動指導員 JAJA ヨガ講師 もりゆりこさん	3/14	30 名	無料	飲み物、 筆記用具
18 火	11:00 ～ 13:00	調理 実習室	楽しく作って食べよう♪ 春の飾り巻き寿司アート 【予約先着順】	断面が桃の花になる巻き寿司 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	3/11	16 名	1000 円	エプロン、 三角巾、手 拭き、持ち 帰り用保冷 バッグ
	13:00 ～ 14:45	<集合> 12:50 TUF	<大人の遠足> TUFテレビュー福島に 行ってみよう！ 【予約先着順】 【現地集合・解散】	福島県の代表的な民間放送の TUF本社を訪問し、魅力を体験 しましょう。 ※駐車場がないため、公共交通 機関をご利用ください。 (交通費自己負担) ※詳細はチラシ参照	【協力】 株式会社 テレビュー福島	3/3	20 名	無料	飲み物、 タオル、筆 記用具、歩 きやすい靴 ※局内にエ レベーター はありません。
	13:30 ～ 15:00	エント ランス	伝承文化 ～あやとりとお手玉で遊ぼう～ 【申込不要】	子ども時代を思い出しながら、 あやとりやお手玉遊びをして、 みんなで楽しみましょう。		なし	なし	無料	
19 水	13:30 ～ 15:00	多目的 ホール	みんなで遊ぼう！ ポッチャ体験会 【予約先着順】	ボールを投げてターゲットに近 づける競技「ポッチャ」を体験し てみませんか？	公益財団法人 福島市スポーツ振興公社	3/17	30 名	無料	飲み物、 タオル、 動きやすい 服装・靴
20 木・祝	10:00 ～ 11:30	多目的 ホール	からくんだりセット体操 【抽選】結果公表日 3/11	“楽”な体操で、“ラク”になる 日々を！腰痛、ひざ痛、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	3/9	30 名	無料	飲み物、 タオル、 動きやすい 服装・靴



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 土 13:30 ～ 15:00	視聴覚室	九星気学の世界へようこそ ～人間関係や自分を向上させる 方法として～ 【予約先着順】	古代中国から伝わる九星気学。 自分の星を探し、歩みのひとつ のバロメーターにしましょう。	療術屋 上阪佳嵩さん	3/20	48 名	無料	筆記用具 ※個別対応 はいたしません。	
24 月	10:30 ～ 12:00	大活動室 1～3	《県立医科大学公開講座》 春の漢方、春の鍼灸！ 【当日先着順】	春の不調に役立つ漢方と鍼灸の 知恵で健やかな毎日を過しま しょう。	会津医療センター 漢方医学講座 教授 田原英一さん 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	なし	120 名	無料	筆記用具
	13:30 ～ 15:00	大活動室 4	食いついたら離れない！ “指へび”を作ろう 【予約先着順】	復活と再生を表す今年の干支 「巳年」にちなみ、紙ひもを編み 込んで指へびを作ります。	齋藤秀男さん	3/21	16 名	無料	
25 火	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 菓子とお抹茶を頂き、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	3/18	各 10 名	400 円	
	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 3/16	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	3/14	30 名	無料	飲み物、 タオル、 動きやすい 服装・靴
26 水	10:00 ～ 11:30	多目的 ホール	ユルユル軽快体操 ～今日から始めたくなる 体づくり～ 【抽選】結果公表日 3/17	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	3/15	35 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	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～ 【申込不要】	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	なし	無料	
27 木	10:30 ～ 12:00	視聴覚室	脳をイキイキ！ 音読トレーニング ～認知機能低下の予防に～ 【予約先着順】	口の体操、発声練習、音読や替 え歌など、楽しみながら健康年 齢を伸ばしましょう。	(一社)日本朗読検定協会 音読ヘルストレーナー 引田さいこさん	3/24	35 名	無料	飲み物、 筆記用具
	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。		3/25	24 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	歌麿と写楽 ～版元・蔦屋重三郎の 戦略をめぐる～ 【申込不要】	喜多川歌麿や東洲斎写楽の仕 掛け人、版元・蔦屋重三郎の役 割について考えていきます。	福島大学 人間発達文化学類 准教授 加藤奈保子さん	なし	なし	無料	筆記用具
28 金	10:30 ～ 12:00	多目的 ホール	みんなでフォークダンス！！ 【当日先着順】	世界の国々のフォークダンスを みんなで一緒に踊りましょう。優 しく易しい講座です。	日本フォークダンス連盟 公認指導者 松本昭子さん	なし	40 名	無料	飲み物、 タオル、 動きやすい 服装・靴
29 土	13:30 ～ 15:00	多目的 ホール	スプリングコンサート ～クラシックからポップスまで～ 【申込不要】	高校生の奏でる音色を聴きなが ら、素敵な時間をお過ごしくだ さい。	福島県立 福島高等学校 管弦楽部	なし	200 名	無料	開場 13:00
31 月	13:30 ～ 15:00	多目的 ホール	簡単ヨガで楽しもう 【抽選】結果公表日 3/20	簡単ヨガでストレッチ！リラク スしながら体力維持、健やかな 体を目指しましょう。	体育講師 佐藤チヨさん	3/18	30 名	無料	飲み物、 タオル、 動きやすい 服装・靴

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6時30分
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

 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

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