




講座受付 3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
4月18日(金)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**

イベント情報

Le Rose

スプリングコンサート

～ソプラノとともに～

ソプラノとピアノが奏でる美しいハーモニーをお楽しみください。
皆さんで歌うコーナーもあります。

4月27日(日)

《会場》多目的ホール

《定員》200名

14:00～15:30

《参加方法》当日先着順

(開場 13:30)

《参加費》無料

出演 Le Rose

ソプラノ 阿部 絵美子さん

ピアノ 石川 知子さん

※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

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

阿武隈急行線
写真展

4月1日(火)～29日(火・祝)
9:00～21:00

14年連続水質が最も良好な川
ふるさとの川・荒川物語

4月4日(金)～28日(月)
9:00～21:00
※最終日は正午まで

会場 アオウゼ通り

今よみがえる
「黄金の映画スターたち」

4月2日(水)～28日(月)
9:00～21:00

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
もりもりポイント
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	
1 29	火 火・祝	9:00 ～ 21:00	エントランス	阿武隈急行線 写真展	通勤・通学等の地域の足として愛される阿武隈急行線の写真を展示します。	福島レール会
2 28	水 月	9:00 ～ 21:00	アオウゼ 通り	今よみがえる 「黄金の映画スターたち」	「現代名工」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 黄綬褒章受章 卓越技能厚生労働大臣 「現代名工」橋剛さん
4 28	金 月	9:00 ～ 21:00	エントランス	14年連続水質が最も良好な川 ふるさとの川・荒川物語	水質が最も良好な荒川は、荒れる川でもあります。その荒川の歴史と現在を訪ねます。	国土交通省東北地方整備局福島 河川国道事務所、 福島市、 ふるさとの川・荒川づくり協議会

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 火	14:00 ～ 15:45	視聴覚室	<ふらっと上映会> 北斎ミステリー 【当日先着順】	天才絵師・葛飾北斎が残した多くの謎や、「もう一人の北斎」の存在に迫ったDVDを上映します。	なし	48名	無料	出入り自由	
2 水	10:00 ～ 11:30	多目的 ホール	介護予防 「アナタの膝を狙い撃ち！」 【予約先着順】	膝の痛みとお尻の筋肉の関係について学び、実際に体を動かして体感しよう。	NESTA認定パーソナル フィットネストレーナー 野崎章子さん 認定理学療法士 石川由美子さん	3/30	35名	無料	飲み物、 タオル、 動きやすい 服装・靴、 筆記用具
3 木	13:30 ～ 15:00	視聴覚室	俳優 故西田敏行さんの 人と仕事 【予約先着順】	昨年10月に亡くなられた俳優西田敏行さんの経歴や作品についてふりかえります。	『キネマ旬報』元編集長 青木真弥	4/1	48名	無料	筆記用具
5 土	10:30 ～ 12:00	視聴覚室	キッズマネー講座 「親子おこづかい会議」 【小学3～6年生の親子対象】 【予約先着順】	おこづかいのもらい方、つかい方、貯め方、管理の方法を学びます。「おこづかい契約書」を作成します。	アクサ生命 仙台FA支社 日野杉裕美さん	4/3	親子 12組	無料	筆記用具
6 日	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を楽しんだ後に、リクエスト曲を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
	13:30 ～ 15:00	大活動室 4	お菓子みたいにかわいい♪ ホイップバスボムを作ろう 【予約先着順】	肌にも優しく、カラフルでかわいい入浴剤を作りましょう。	*しふおん なちゅ* 谷米由佳子さん	4/4	15名	1000円	汚れても良い 服装
7 月	10:00 ～ 11:30	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 【予約先着順】	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	4/4	35名	無料	飲み物、 タオル、 動きやすい 服装・靴
	13:30 ～ 14:30	視聴覚室	若さや健康を保つために 体内時計を整えよう 【予約先着順】	体内時計を整え、若さや健康を保つために必要な食べ物や食生活についてお話します。	管理栄養士 福島県糖尿病療養指導士 関根幸子さん	4/5	48名	無料	筆記用具
8 火	13:30 ～ 15:00	小活動室 2	気軽に楽しくお抹茶を ～新しいことはじめる新年度～ 【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。和文楽を楽しみましょう。		4/6	14名	250円	
9 水	10:30 ～ 12:00	多目的 ホール	チェアルーシーダットンと 健康体操 【予約先着順】	椅子を使ったヨガで、腰や肩の痛みを解消し、心も体もリラックスしましょう。	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	4/6	40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 1～3	めまいの話 ～原因・治療・予防について～ 【予約先着順】	めまいの原因と治療、特に見逃してはいけない危険なめまいについてお話します。	まつもと脳神経・内科 クリニック 院長 松本正人さん	4/6	80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
10	木 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りやおしゃべりを楽しみましょう。		なし	なし	100 円	
11	金 10:00 ～ 12:30	調理 実習室	エコ頭巾が大活躍！ 保温で簡単料理 【抽選】結果公表日 4/2	保温ができるエコ頭巾を使い、簡単な調理方法を学びましょう。 メニュー：春のちらし寿司、茶碗蒸しなど	福島友の会 阿部洋子さん	3/31	8 名	800 円	エプロン、 三角巾、 手拭き、 筆記用具、 マスク
	13:30 ～ 15:00	視聴覚室	清らかな荒川を 未来へ引き継ぐために 【予約先着順】	水質が最も良好な荒川の魅力と、清らかな荒川を未来に引き継ぐ会の活動を解説します。	ふるさとの川 荒川づくり協議会 会長 佐々木秀明さん	4/9	48 名	無料	筆記用具
13	日 13:30 ～ 15:30	大活動室 4	ミニ生け花を通して 癒しのひとときを 【予約先着順】	身近なグラスを使ってミニ生け花を生け、生活に華やかな彩りをそえてみませんか。 ①13:30～ ②14:45～		4/11	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。 (持参可)
14	月 10:30 ～ 12:00	大活動室 1～3	荒川物語 ～共生から共生へ～ 【当日先着順】	荒川と流域の人々の関わりがどう変遷してきたか、その歴史をたどります。	柴田俊彰	なし	80 名	無料	筆記用具
15	火 13:30 ～ 15:00	大活動室 4	てるえさんの かんたん切り絵入門 【予約先着順】	福島ゆかりのモチーフなどから模様を選んで切り絵を作り、フレーム飾りに仕上げます。	イラストレーター さとうてるえさん	4/13	10 名	500 円	必要な方は 眼鏡
16	水 10:30 ～ 12:30	調理 実習室	災害時の非常炊き出し 【抽選】結果公表日 4/7	ハイゼックス袋やアイラップを用いて、ごはん・さば缶とトマト缶の簡単カレー・コーヒー寒天を作ります。	日本赤十字社 福島県支部	4/5	16 名	400 円	エプロン、 三角巾、 手拭き
	13:30 ～ 15:00	大活動室 4	伝承文化 ～折り紙 大将兜と鯉のぼり～ 【予約先着順】	兜と鯉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。		4/14	20 名	無料	作品を入れる 袋
17	木 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	4/15	30 名	無料	飲み物、 タオル、 動きやすい 服装・靴
	13:00 ～ 15:05	大活動室 4	ステキに押し花 令和7年のカレンダー ～初夏から夏へ～ 【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～		4/6	各 12 名	250 円	
18	金 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。		4/16	24 名	無料	飲み物、 タオル、 動きやすい 服装・靴
19	土 13:30 ～ 14:30	エント ランス	<ギャラリートーク> ふるさとの川・荒川物語 【当日先着順】	「ふるさとの川・荒川物語」の展示について解説します。	柴田俊彰	なし	20 名	無料	

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	
20 日	10:00 ～ 12:00	大活動室 4	アオウゼ美術部 基礎デッサン編 【予約先着順】	気軽に美術を楽しみましょう。 今回は美術の基礎、鉛筆デッサンに取り組みます。		4/18	12名	無料	汚れても良い服装
22 火	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	大活動室 1～3	《県立医科大学公開講座》 支え合う社会と健康長寿の未来 ～健康で長生きするために～ 【当日先着順】	生理的老化と病的老化について学び、健康寿命を延ばすヒントをお話します。	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	なし	100名	無料	筆記用具
23 水	10:00 ～ 11:30	多目的 ホール	姿勢革命！ 毎日できる単体操 【抽選】結果公表日 4/14	生活習慣による姿勢のクセを、簡単な運動とストレッチで改善していきましょう。	D's personal 渡邊彰宏さん	4/12	30名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装・靴
24 木	13:30 ～ 15:00	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】	初心者向けの簡単な動きで、運動不足を解消しましょう。	Revel Fitness Boxing 高田航至さん パーソナルトレーナー 菅野竜生さん	4/22	30名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装・靴、軍手
25 金	10:30 ～ 12:00	視聴覚室	英語で道案内してみよう！ 【予約先着順】	建物の言い方を勉強して道案内してみよう。		4/22	30名	無料	筆記用具
	13:00 ～ 15:30	多目的 ホール	自分の体力 知ってみよう！ 【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～		4/22	各12名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装・靴
26 土	14:00 ～ 15:30	視聴覚室	初心者のための 「JAZZの歴史」入門 【予約先着順】	JAZZの歴史をその誕生から現在まで、音源や映像を交えながら楽しく解説します。	元桜の聖母短期大学教授 FMボコ パーソナリティ ピーター・スコットさん、 三浦隆之さん	4/24	48名	無料	筆記用具
27 日	Le Rose スプリングコンサート ～ソプラノとともに～ 【当日先着順】定員200名 開場13:30 開演14:00 会場/多目的ホール ※詳細はチラシをご覧ください。								
28 月	10:30 ～ 12:00	大活動室 4	マーブリングでウェルカムボードを作ろう！ 【予約先着順】	マーブリングで作ったカードとワイヤーアートを組み合わせてフレーム飾りを作ります。	ぼくの図工室 廣田圭亮さん	4/26	8名	500円	汚れても良い服装
29 火・祝	13:30 ～ 14:30	多目的 ホール	フォルクローレ ～アンデスの音楽～ 【当日先着順】	素朴な楽器が奏でるエキゾチックで力強い音楽を楽しみましょう。	メディオカミーノ	なし	200名	無料	開場・入場券配布 13:00
30 水	10:30 ～ 11:30	大活動室 4	折り紙で作る！ 桜の器 【抽選】結果公表日 4/20	折り紙で折ったパーツを組み合わせて、桜の器を作ります。		4/18	12名	無料	必要な方は眼鏡
	13:30 ～ 15:00	視聴覚室	初心者対象 はじめてのナンプレ 【申込不要】	9×9のマスの中に数字を重複することなく入れていく数字パズル。解き方を丁寧に解説します。		なし	なし	無料	鉛筆、消しゴム



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