



講座受付 4月21日 次号 次回の
開始日 (月)午前9時～ 予告 アオウゼ通信は
5月20日(火)発行

受付時間
9時～
6時30分

お問い合わせ
最終
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

A・O・Z
☎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。

イベント情報

Takano & Miyuki コンサート

～フルートとピアノの楽しみ～

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。

5月25日(日)

13:30～15:00 (開場 13:00)

会場◆多目的ホール

定員◆200名

参加方法◆当日先着順

参加費◆無料

◆出演◆

Takano & Miyuki



※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、お並び下さい。

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

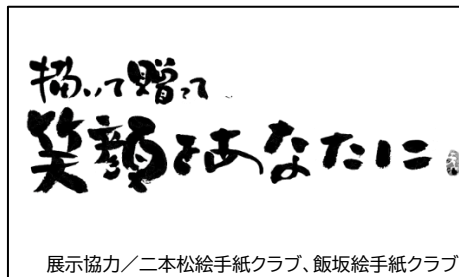
会場 エントランス

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。

5月2日(金)～30日(金)

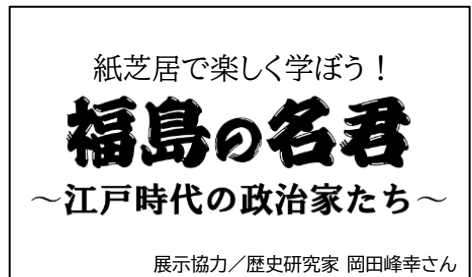
9:00～21:00※最終日は正午まで



展示協力/二本松絵手紙クラブ、飯坂絵手紙クラブ

5月2日(金)～30日(金)

9:00～21:00※最終日は正午まで



展示協力/歴史研究者 岡田峰幸さん

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。



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、窓口にはい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)

- ※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 30	金 金	9:00 ～ 21:00	エント ランス	描いて贈って笑顔をあなたに	言葉は魔法です。書いてある言葉、描かれた絵を見て笑顔になれる絵手紙を展示します。	二本松絵手紙クラブ 飯坂絵手紙クラブ	最終日は正午まで			
2 30	金 金	9:00 ～ 21:00	アオウゼ 通り	紙芝居で楽しく学ぼう！ 福島の名君 ～江戸時代の政治家たち～	会津、中通り、浜通りの名君たちの紹介と解説を展示します。	歴史研究家 岡田峰幸さん	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	
8	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・2	楽しく学ぼう郷土の歴史 「福島城と板倉家」 【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学びませんか。		なし	80 名	無料	筆記用具
9	金	10:30 ～ 12:00	視聴覚室	クラシックをもっと楽しもう！ ～クラシック音楽における ゴジラ細胞のDNA鑑定～ 【予約先着順】	音楽界の巨匠・伊福部昭と彼にゆかりのある作曲家たちの楽曲をCDで鑑賞します。	クラシック音楽案内人 大河内桂一さん	5/7	48 名	無料	飲み物
		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。		5/7	24 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	英語であなたの一日を 紹介しましょう！ 【予約先着順】	時間の言い方を学び、一日の過ごし方を紹介しましょう。		5/7	30 名	無料	筆記用具
10	土	13:30 ～ 15:00	大活動室 4	かわいいプードルの ウェルカムフラワー作り 【予約先着順】	カーネーションを使ってプードルを作り、素敵なウェルカムフラワー作りを楽しみましょう。	小原流いけばな教室 クローバー・サミット 高橋桃紅さん	5/3	16 名	1500 円	エプロン又は汚れても良い服装、必要な方は眼鏡
11	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】	大空に泳ぐ鯉のぼり。野も山も美しい若葉におおわれます。さあ！どんなお話聞けるかな。		なし	15 名	無料	
12	月	10:30 ～ 12:00	大活動室 4	チョコ付き ポケットティッシュケースに スイーツデコをしましょう♪ 【予約先着順】	チョコカラーとイチゴカラー、お好きな色のケースとパーツを選んで自由にデコレーションします。	+Happeach+ 倉貴久仁子さん	5/5	15 名	1200 円	汚れても良い服装
		13:30 ～ 15:00	視聴覚室	地図を見る・読む・楽しむ 「宮町」周辺 【予約先着順】	昭和30年「観光福島ガイド」の地図を楽しみながら、中心市街地の【宮町】周辺に注目します。	柴田俊彰	5/10	20 名	無料	筆記用具、 お持ちの方は拡大鏡、 必要な方は眼鏡
13	火	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～		5/11	各 6 名	550 円	
		14:00 ～ 15:30	視聴覚室	ご用心！栄養素不足で起こる 「フレイル」の恐ろしさとは？ 【予約先着順】	エネルギー不足で体が動かなくなる！？健康維持のために、栄養素とフレイルの関係を学びましょう。	分子栄養学アドバイザー 関口もえさん	5/11	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	
14 水	10:00 ～ 11:30	視聴覚室	伊達家の歴史拾い読み ～始まりと勢力拡大～ 【予約先着順】	独眼竜政宗に繋がる伊達家の 始まりと勢力拡大に寄与した4 人の武將を取上げ伊達家中期 を紐解きます。	吾妻地区郷土史談会 会員 山本邦夫さん	5/12	48 名	無料	筆記用具
	13:30 ～ 15:00	大活動室 1～3	古代福島のむらの様子 ～土器と住居～ 【申込不要】	古墳時代から平安時代にかけて のむら社会ついて、食文化や暮 らしを中心にお話します。	じょーもぴあ宮畑 所長 齋藤義弘さん	なし	なし	無料	筆記用具
	14:00 ～ 15:30	大活動室 4	春の野鳥の基礎を学ぼう 【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。野鳥の缶バッヂ も作ります。	福島市小鳥の森 レンジャー 増淵翔太さん	5/11	16 名	100 円	参加費は缶 バッヂ代
15 木	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	5/12	40 名	無料	飲み物、 動きやすい 服装・靴
16 金	10:30 ～ 11:30	大活動室 1～3	元気に歩いてフレイル予防！ ～こころも体も動き出す ウォーキング講座～ 【当日先着順】	新緑の季節を楽しみながら歩く ための、ウォーキングのコツを お話します。	福島県立医科大学 理学療法学科 助教 岡崎可奈子さん	なし	100 名	無料	筆記用具、 動きやすい 服装・靴
18 日	13:30 ～ 14:30	多目的 ホール	心ほぐれる音楽会 ～ソプラノ歌唱とピアノ～ 【申込不要】	懐かしいメロディーや未来につ ながるメロディーで心の時間旅 行に出かけましょう。	ソプラノ歌手 鈴木芳枝さん ピアノ 角田啓子さん	なし	なし	無料	開場13:00
19 月	10:00 ～ 11:30	多目的 ホール	元気アップ体操 ～自宅でできる体づくり～ 【抽選】結果公表日 5/10	いつまでも元気であるために、 自宅ででき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	5/8	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	落語を聴こう～立川談志編～ 【当日先着順】	落語立川流家元・立川談志の落 語をCDでお楽しみ下さい。		なし	48 名	無料	
20 火	11:00 ～ 12:00	大活動室 1～3	《県立医科大学公開講座》 熱中症予防について 【当日先着順】	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 教授 各務竹康さん	なし	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 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	
	14:00 ～ 15:00	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 5/11	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	5/9	40 名	無料	飲み物、 タオル、 動きやすい 服装・靴
22 木	13:30 ～ 15:00	視聴覚室	水引であやめの花を 作ってみませんか！ 【抽選】結果公表日 5/13	綺麗なあやめと葉を作りましょ う。プチポットに入れてかわいら しく仕上げます。	水引工房「夢」 南喜代子さん	5/11	20 名	500 円	作品を入 れる袋
23 金	13:00 ～ 15:00	調理 実習室	あんこのお花絞り ～紫陽花おはぎを 作りましょう～ 【予約先着順】	お花の形にあんこを絞りおはぎ 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	5/21	10 名	2000 円	エプロン、 手拭き
24 土	13:30 ～ 15:00	大活動室 4	似顔絵を描いて、笑って、 健康に！ 【予約先着順】	気軽に描ける似顔絵のコツを学 びましょう。似顔絵は、描いても 誰かに贈っても楽しいですよ。		5/22	20 名	無料	汚れても良 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	
25日	<h2 style="text-align: center;">Takano&Miyuki コンサート</h2> <h3 style="text-align: center;">～フルーツとピアノの楽しみ～</h3> <p style="text-align: center;">【当日先着順】定員200名 開場13:00 開演13:30 会場/多目的ホール ※詳細は表紙をご覧ください。</p>								
26月	10:30 ～ 12:00	大活動室 4	ボタニカルキャンドルホルダーを作ろう！ 【予約先着順】	カラフルなプリザーブドフラワーのアジサイなどを入れて作りましょう。	ナチュリ 山口由理さん	5/19	16名	1000円	作品を入れる袋、必要な方は眼鏡
	13:30 ～ 15:00	大活動室 1～3	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 田中嘉草さん	5/23	70名	無料	筆記用具
27火	10:30 ～ 12:30	調理実習室	脱・王道！ 毎日の食卓にひと工夫料理 【抽選】結果公表日 5/18	お財布にも体にも優しいお好み焼き作りを楽しみませんか？ メニュー：豚肉やキャベツを使わないお好み焼き、和え物など	さらに健康生活協同組合 須川診療所 管理栄養士 相澤聡美さん	5/16	16名	600円	エプロン、三角巾、手拭き、筆記用具
	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 5/18	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	5/16	35名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装・靴
28水	10:30 ～ 12:00	視聴覚室	賢く使おう市販薬 【予約先着順】	市販薬に潜む危険性と正しい利用方法を理解し、有効的に活用しましょう。	一般社団法人 福島県薬剤師会 専務理事 直篁晋一さん	5/26	48名	無料	筆記用具
	13:30 ～ 15:00	小活動室 2	気軽に楽しくお抹茶を ～茶摘みとお茶～ 【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。		5/26	14名	250円	
29木	10:00 ～ 14:30	<集合> 競馬場 北口 1F入口	JRA福島競馬場 バックヤードツアー ※現地集合・現地解散 【抽選】結果公表日 5/10	日頃見られない福島競馬場を探検します！ ①10:00～ ②13:00～ ※1時間半歩きます。 ※詳細はチラシ参照	JRA福島競馬場職員	5/8	各20名	無料	飲み物、雨具、歩きやすい服装・靴
	10:30 ～ 11:30	視聴覚室	<ふらっと上映会> 伊勢への道 『永遠の聖地・神宮』編 【当日先着順】	古くから親しまれている三重県の伊勢神宮を紹介するドキュメンタリーDVDを上映します。		なし	48名	無料	出入り自由
	13:30 ～ 15:00	大活動4	竹笛をつくろう 【予約先着順】	身近な自然のどこにでもある材料で、音を作る楽しい工作を体験します。	福島県もりの案内人の会 県北地区支部 中野二郎さん	5/26	15名	200円	エプロンまたは汚れても良い服装
30金	10:00 ～ 11:00	和室	足元を見直して 膝の不調や腰の不調等、 軽減させていきませんか？ 【抽選】結果公表日 5/20	足裏や骨のマッサージ、テニスボールを使い感覚を戻し筋肉を上手に使う練習をします。	エアロビクス インストラクター ルネサンスパーソナル トレーナー 菊地和子さん	5/18	20名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装
	13:30 ～ 15:00	視聴覚室	素敵な睡眠習慣を創りましょう ～明日を最良の日に するために～ 【予約先着順】	若々しい心と体を維持するために睡眠の力を最大限に引き出し健康長寿を目指しましょう。	㈱Sleep one 睡眠改善 インストラクター 大槻美恵子さん	5/28	48名	無料	筆記用具
	14:00 ～ 15:30	多目的ホール	JRA福島競馬場の 楽しみ方と歴史 【当日先着順】	JRA福島競馬場の歴史と楽しみ方、過去の歴史的レースを振り返ります。	JRA福島競馬場 総務課長 福森大司さん、 柴田俊彰	なし	80名	無料	筆記用具
31土	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、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



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

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

<https://f-a0z.jp>

 @AozFukushima
 どこでもアオウゼチャンネル