

2025 A・O・Z通信 10

アオウゼ

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。

講座受付 開始日 9月21日 (日)午前9時~ 次号 予告 次回の
アオウゼ通信は
10月20日(月)発行

受付時間 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
------------------------------	------------------------------	--

15th
A・O・Z

イベント情報

アオウゼ15周年記念

スタジオジブリ プロデューサー

鈴木敏夫さんスペシャルトーク ジブリとの40年

日 時
2025年 10月25日(土)

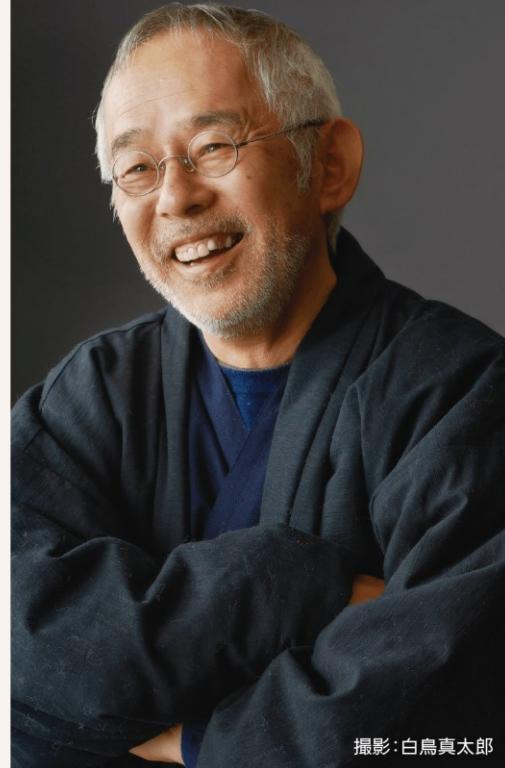
午後2時~3時30分(開場 午後1時30分)

参加費
無料定員200名
(事前抽選受付)

会 場 福島市アクティビティシニアセンター・アオウゼ 多目的ホール

応募方法 アオウゼHPのイベント申込ページ、またはアオウゼ受付にてお渡しする専用の応募用紙にご記入のうえご応募下さい。
※抽選後、当選者には10月10日(金)頃までにハガキをお送りします。
※電話受付は致しませんのでご了承下さい。

申込締切 9月28日(日)まで

主 催 株式会社福島まちづくりセンター
お問い合わせ アオウゼにお問い合わせください全席
指定応募
HP

撮影:白鳥真太郎

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
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)。

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。

展示情報

会場

エントランス

観覧無料
開館中ご自由にご覧いただけます。

10月1日(水)~11月1日(土) 9:00~21:00

『風の谷のナウシカ』から
『君たちはどう生きるか』まで

「スタジオジブリ 映画ポスター大集合」展

協力 スタジオジブリ

児童文学者

「さんぽ」(映画『となりのトトロ』楽曲)作詞

「中川李枝子さんと 福島市」展

協力 福音館書店

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してください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				
1 11 /1	水 土	9:00 ~ 21:00	エントラ ンス	〈アオウゼ15周年記念〉 「スタジオジブリ映画ポスター大集合」展	『風の谷のナウシカ』から『君たちはどう生きるか』まで、スタジオジブリ映画作品のポスターを展示します。	スタジオジブリ					
1 11 /1	水 土	9:00 ~ 21:00	エントラ ンス	〈アオウゼ15周年記念〉 「中川李枝子さんと福島市」展	児童文学者で「さんぽ」(映画『となりのトトロ』楽曲)作詞の中川さんのお仕事と、福島への思いを展示します。	福音館書店					
2 11 /10	木 月	9:00 ~ 21:00	アオウゼ通り	映画「てっ�んの向こうにあなたがいる」写真展	三春町出身の登山家・田部井淳子さんをモデルに、吉永小百合さんが主演する映画の場面&メイキング写真を展示します。	キノフィルムズ					
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 水	13:30 ~ 15:00	多目的ホール	ケア・レク・ザ・サイズ ～楽しく予防・愉快に脳活～ 【予約先着順】	前半は座ったまま、後半は立つて体を動かして楽しみながら行うエクササイズです。	介護予防運動指導員 JAFAヨガ講師 もりゆりこさん	9/28	30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	楽しく学ぼう郷土の歴史 「会津街道って？」 【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。		9/29	48名	無料	筆記用具		
2 木	10:30 ~ 12:00	和室	血行改善ヨガ 【予約先着順】	ヨガのポーズや青竹ふみで全身の血流を循環させ、身体を整えましょう。	ヨガ＆フィットネス アップビート 代表 長山のりこさん	9/30	15名	無料	飲み物、 タオル、 動きやすい 服装		
7 火	10:30 ~ 12:00	和室	タイ式ヨガ・ルーシーダットンで若々しい身体作りを楽しもう！ 【予約先着順】	緩やかなポーズで呼吸を感じ、腹筋背筋の筋力体操も加え、美しい姿勢と体幹を整えます。	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	10/5	20名	無料	飲み物、 タオル、 動きやすい 服装		
8 水	10:00 ~ 11:30	和室	日本最初の健康体操 ^{じきょうじゅう} 自彊術 【予約先着順】	100年の歴史をもつ健康体操。からだを整える体操なので、初心者も無理なく参加できます。	公益社団法人 自彊術 普及会 中伝指導員 芳賀朱美さん	10/5	16名	無料	飲み物、 タオル、 動きやすい 服装		
10 金	10:00 ~ 11:30	和室	「坐禅」を組んでみませんか？ 【予約先着順】	忙しい日常から離れ「坐禅」を組み心を静かに見つめてみませんか？縁を結ぶ腕輪も作ります。	曹洞宗 萬松山茂林寺 住職 佐藤正乗さん	10/7	20名	500円	坐禅は畳に座り素足で組みます。 参加費は腕輪材料費		
16 木	10:30 ~ 12:00	多目的ホール	秋のひととき 魅惑のギターコンサート 【申込不要】	クラシックギターによる、ソロ、デュオ、アンサンブル。体験コーナーもどうぞ！	クラシックギター講師 佐藤隆さん	なし	なし	無料			
	13:00 ~ 14:00	視聴覚室	知ることで、はじまるやさしさ ～認知症の知識と 声のかけ方を学ぼう～ 【予約先着順】	認知症への理解を深め、適切な関わり方や声かけの工夫を身につけましょう。	済生会福島総合病院 認知症介護認定看護師 佐藤かおりさん	10/14	48名	無料	筆記用具		
	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	10/9	12名	800円	筆記用具		
17 金	10:00 ~ 12:30	調理実習室	どのくらいの量を食べたらいいの? 【抽選】結果公表日 10/8	栄養バランスを考えた1回の食事量とは？実際に作ってお弁当パックにつめて考えましょう。メニュー：肉の照り焼き、青菜のごま和え等	福島友の会 阿部洋子さん	10/6	11名	800円	エプロン、 三角巾、 手拭き、 筆記用具、 マスク		
	13:00 ~ 15:30	多目的ホール	自分の体力知ってみつかい！ 【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～		10/14	各12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	人生100年時代、こころ豊かに過ごしましよう 【予約先着順】	高齢期を健やかに過ごすために大切なメンタルヘルスケアについてご紹介します。	福島学院大学 福祉学部 福祉心理学科 講師 小島有里子さん	10/15	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	
18	土	13:00 ～ 14:30	視聴覚室	講談DVD鑑賞 ～二つ目時代の神田伯山 (神田松之丞)～ 【当日先着順】	「講談師 神田松乃丞」DVDを鑑賞します。「違袖の音吉」「グレーボーン」他。		なし	48名	無料	筆記用具
19	日	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】	よく知っている民謡に合わせて踊り、心も体もリフレッシュしましょう。曲目:東京音頭、長崎ぶらぶら節	日本フォークダンス連盟 福島県支部 日本民踊部 公認指導者 菅野京子さん	10/16	40名	無料	飲み物、 タオル、 動きやすい 服装・靴
20	月	14:00 ～ 15:30	視聴覚室	朗読の散歩道 ～秋色のなかで～ 【当日先着順】	読書の秋です。本への新しい気づきや、読むきっかけとして朗読を聞いてみませんか。	朗読サークルぶんぶん	なし	50名	無料	
21	火	10:30 ～ 12:00	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。	ピュアナス福島 佐藤奈津実さん	10/18	35名	無料	飲み物、 タオル、 動きやすい 服装
		13:00 ～ 14:30	視聴覚室	口から食べるためには 歯医者さんにかかる理由 【予約先着順】	口から食べ続けるために必要な口腔ケアや歯科受診の大切さについてお話しします。	はら歯科口腔外科・嚙下 曾根田駿前 院長・歯学博士 原純一さん	10/18	48名	無料	筆記用具
	水	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。		10/18	24名	無料	飲み物、 タオル、 動きやすい 服装・靴
22	木	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 10/13	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 フィットネスマネージャー 丹治美晶さん	10/11	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	〈アオウゼ英会話〉 福島の名所と秋の特産物を紹介しよう 【予約先着順】	福島の名所と秋の特産物を英語で紹介します。		10/20	36名	無料	筆記用具
	金	14:00 ～ 15:30	大活動室 4	秋の野鳥 【予約先着順】	野鳥の子育ての環境について学び、巣箱を作ってみましょう。	福島市小鳥の森 レンジャー 弦間一郎さん	10/19	16名	700円	動きやすい 服装、エプロンもしくは汚れても良い服装
23	木	10:30 ～ 12:00	大活動室 1～3	伊達政宗 ～小田原参陣 秀吉・家康 そして政宗～ 【予約先着順】	遅れてきた政宗はいかにして戦国から江戸時代を迎えたかを解説します。	国見町企画調整課 地域振興係 歴史文化資料調査委員 笠松金次さん	10/20	70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？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めましょう。		なし	なし	100円	
	金	13:30 ～ 15:00	多目的ホール	《県立医科大学フレイル予報》 実は筋肉だけではない！ 20代から始まる 運動機能の変化 【申込不要】	年代ごとの運動機能の変化を紹介します。	福島県立医科大学 保健科学部 理学療法学科 准教授 中野渡達哉さん 協力:福島民友新聞社	なし	なし	無料	筆記用具
24	金	11:00 ～ 12:00	多目的ホール	沖縄ポップスコンサート ～愛するあなたに繋いでいく！ タカラモノの旅 in A・O・Z～ 【申込不要】	琉球の音色を感じるユニット・ちむぐくる。全国を周る2人がアオウゼにやってきます。	ちむぐくる 高木直哉さん 高木千花さん	なし	なし	無料	開場10:30
		14:00 ～ 15:30	小活動室 2	ゲームでしよう 頭の体操 【予約先着順】	はさみ将棋、マージヤン山くずし、マンカラなどのゲームで脳の活性化を図りましょう。		10/22	26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	
25	土	14:00 ～ 15:30	多目的 ホール	＜アオウゼ15周年記念＞ スタジオジブリ プロデューサー 鈴木敏夫さんスペシャルトーク ジブリとの40年 <small>【抽選】定員200名 詳しくはチラシをご覧ください</small>						
26	日	13:30 ～ 15:00	大活動室 4	アオウゼ美術部 ～はじめての油絵体験～ 【予約先着順】	気軽に美術を楽しみましょう。 油絵具のお試し体験をします。		10/16	12 名	700 円	汚れても良 い服装、汚 れても良い タオル
27	月	10:00 ～ 11:30	多目的 ホール	リンパマッサージ & 背骨コンディショニング 【抽選】結果公表日 10/18	リンパの流れを良くし、腰と膝と 肩の痛みを改善します。脊柱管 狭窄症予防にも役立ちます。	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	10/16	35 名	無料	70cm以上 のタオル、 飲み物、動 きやすい服 装・靴
		13:00 ～ 14:30	視聴覚室	地元タウン誌編集者おすすめ！ 福島の温泉＆紅葉 【予約先着順】	タウン情報誌「CJMonmo」編 集者がおすすめする温泉＆紅葉 情報をご紹介します。	株式会社 エス・シー・シー CJMonmo編集部 武田華央里さん	10/25	48 名	無料	筆記用具
		13:30 ～ 15:00	多目的 ホール	おやじ 男のたまり場 ～足腰“しゃつきり”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。	ふくしまスポーツプロ モーション 健康運動指導士 伊藤朋子さん	なし	なし	無料	飲み物、 タオル、 動きやすい 服装・靴
28	火	11:00 ～ 12:00	多目的 ホール	《県立医科大学公開講座》 前立腺がんを知る 一検診で守る健康ー 【申込不要】	前立腺がんの基礎知識と早期発 見の重要性を解説します。	福島県立医科大学 医学部 泌尿器科学講座 教授 小島祥敬さん	なし	なし	無料	筆記用具
29	水	10:30 ～ 12:00	多目的 ホール	〈アオウゼ×SDGs〉 南極の生活から学ぶSDGs ～地球の「これまで」と 「これから」～ 【予約先着順】	南極地域観測隊として活躍して いた隊員が、現地での生活や観 測活動の成果をお話しします。	ミサワホーム総合研究所 極地住環境技術研究室 松本巧也さん	10/27	100 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 ～夕霧のお茶～ 【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。		10/27	14 名	500 円	
30	木	10:30 ～ 12:00	視聴覚室	関節が変われば体が変わる！ 関節セルフケア体験！ 【予約先着順】	手首・指・足首など、手足の関節 に特化したセルフケア方法を、 やさしくわかりやすく伝えます。	ボディケアZERO 代表 桑島怜さん	10/27	30 名	無料	動きやすい 服装、筆記用具
		13:00 ～ 14:30	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や、介 護予防に繋がる運動を楽しめま 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	10/28	35 名	無料	飲み物、 タオル、 動きやすい 服装・靴、軍 手
		13:30 ～ 15:00	大活動室 4	たのしい大人の塗り絵 【予約先着順】	可愛い「海の生き物」「森の生き 物」を自由に好きな色で塗って みませんか。	塗り絵愛好家 桑原光子さん	10/27	16 名	無料	
31	金	10:00 ～ 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 と添えて差し上げます。 ※12:00～13:00は昼休憩の ため不在。		なし	なし	無料	
		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 さん楽しめましょう！	レクリエーションインス トラクター 齋藤嘉子さん	10/29	40 名	無料	飲み物、 タオル、 動きやすい 服装・靴
		13:30 ～ 15:00	多目的 ホール	軽い室内運動 「ペットボトル体操」 【抽選】結果公表日 10/20	室内で座ってできるペットボト ル体操は介護予防に効果的で す。誰でも無理なく楽しめます。	にじのまち通所リハビ リテーション リハビリ管理者 勝山美咲さん	10/18	40 名	無料	飲み物、 タオル、 動きやすい 服装・靴、空 のための 500ml ペットボトル

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

