



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 12月21日 (日)午前9時～ 次号予告 次回のアオウゼ通信は1月20日(火)発行
 受付時間 9時～ お問い合わせ最終 7時まで
 [午前] 6時30分 [午後]
 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

Pick up 講座

【県立医科大学フレイル予報】

めざせ健康長寿!

呼吸・循環機能を高める運動のコツ



年齢を重ねるごとに低下しやすい呼吸や循環の機能を保つための運動のコツや生活上の工夫について紹介します。

2026年1月28日(水)

参加費
無料

時 間 10:30～12:00
※15分前から受付開始

持ち物 筆記用具

会 場 大活動室1～3

講 師 福島県立医科大学
保健科学部 理学療法学科
講師 佐藤聰見さん

定 員 定員なし・申込不要



協力：福島民友新聞社

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)。

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
「光のしづく
イルミネーション写真展」
1月16日(金)～1月31日(土)
9:00～21:00

会場

アオウゼ通り
「午年だよ!あつまれ
お馬さん&ポニーちゃん」
1月5日(月)～1月30日(金)
9:00～21:00

年末年始の開館状況

12/29(月)	9:00～21:00
12/30(火)	9:00～21:00
12/31(水)	9:00～19:00
1/1(木)	全館休業
1/2(金)	9:00～19:00
1/3(土)	9:00～19:00

※講座・貸館業務とともに、窓口・電話受付
は休止とさせていただきます。
(12/29～1/3)
<年末年始利用可能スペース>
交流広場、飲食スペース、大活動室1～3

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ご協力をお願いいたします。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、講座によつては当日参加が可能です。

※車椅子席希望、手話通訳必要な方は、事前にお申し出下さい。

※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。ご同居かどうかが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				
9 まで	金	9:00 ～ 21:00	エントラーナス	中合デパートの歩み ～誕生から大町時代を中心に～	荒町の中村呉服店誕生から大町への移転、そして大町時代の中合デパートを紹介します。	福島民報社	最終日は正午まで				
5 ～ 30	月 ～ 金	9:00 ～ 21:00	アオウゼ通り	うま年だよ！ あつまれ お馬さん&ポニーちゃん	干支にちなんで、福島競馬場のかわいい誘導馬＆ポニーの写真を展示します。	JRA福島競馬場					
16 ～ 31	金 ～ 土	9:00 ～ 21:00	エントラーナス	光のしづく イルミネーション写真展	光のしづくイルミネーションフォトコンテスト応募作品を展示します。						
3 ～ 15	日	9:00 ～ 21:00	エスカレーター前	アオウゼ御願処 ～絵馬に願いを込めて～	皆様のお願いを絵馬に書きましょう。絵馬は神社にお納めし、ご祈祷、お焚き上げをしていただきます。	ご祈祷・奉納 福島稻荷神社	ご祈祷・奉納 3月予定				
3 ～ 31	火	9:00 ～ 21:00	受付横	昭和にあった あの懐かしい建物	旧福島県立図書館、旧日本銀行福島支店、元福島県農工銀行を模型と共に紹介します。						
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		
4 日	13:30 ～ 15:00	多目的 ホール	遊びアオウゼ ～正月だ！ 昔あそびを楽しもう～ 【申込不要】	けん玉やかるた、めんこなどで自由に遊びながら、参加者同士で楽しい時間を過ごしましょう。		なし	なし	無料	飲み物、 タオル、 動きやすい 服装・靴		
6 火	10:00 ～ 12:00	調理 実習室	本場韓国の白菜キムチを作りましょう！ 【予約先着順】	ヤンニョム(キムチの素)を手作りして韓国の白菜キムチを作ります。お持ち帰り用のヤンニョムもあります。	平和園 代表 佐々木紅美さん	12/28	20 名	1000 円	エプロン、三 角巾、手拭き、 マスク、筆記 用具、密封容器 (ヤンニョム用200cc程 度)		
	13:30 ～ 15:00	多目的 ホール	いつまでも若々しく 体だけでなく脳も元気でいたい 【予約先着順】	「健康と運動」、「脳トレ」の講話と実践です。「ヒモトレ」でコリや痛みを解消しましょう。	福島市中央地域包括 支援センター 健康運動指導士 遠藤経央さん	12/28	40 名	無料	飲み物、 タオル、 動きやすい 服装・靴		
7 水	13:30 ～ 15:00	視聴覚室	ニコニコ映画大会 【当日先着順】	お正月明けも笑いを。サイレン ト・コメディ映画の短編を鑑賞し ます。		なし	48 名	無料			
8 木	10:00 ～ 12:00	大活動室 4	クラフトバンドで作る 伝統のイタヤ馬 【予約先着順】	クラフトバンドを編みこんで縁起の良い「イタヤ馬」をモチーフにした飾りを作りましょう。 ①10:00～②11:00～		1/6	各 6 名	100 円	汚れても良 い服装		
	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			
	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。		1/6	24 名	無料	飲み物、 タオル、 動きやすい 服装・靴		
9 金	10:30 ～ 12:00	多目的 ホール	ラインダンスで 心身をリフレッシュ！ 【当日先着順】	明るいポップな音楽に合わせてみんなで踊りましょう。誰でも簡単に楽しく踊れます。		なし	30 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	旅のプロに聞く 「列車で行く素敵な大人旅」 【当日先着順】	旅のプロがこれからの一押しの旅先やお得情報をお話しします。	JR東日本駅たび コンシェルジュ福島	なし	80 名	無料	筆記用具		
10 土	10:30 ～ 12:00	大活動室 2	戦後混乱期の重大事件と地方紙 ～紙面で報道姿勢を紹介～ 【予約先着順】	難しい問題を柔らかく説明します。過去をさかのぼる文字活問題もあります。	元福島民報社編集委員 松田淳さん	1/8	48 名	無料	筆記用具		
	13:30 ～ 15:00	多目的 ホール	アットホームな演奏会 ～新春オーボエコンサート～ 【申込不要】	こころをくすぐる神秘的な音色の「オーボエ」演奏を通じて新春を感じてみませんか。	オーボエ愛好家 玉木康夫さん	なし	なし	無料	開場13:00		

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
12 月 祝	13:30 ～ 15:00	大活動室 1～3	展示「昭和にあったあの懐かしい建物」解説講座 【当日先着順】	展示「昭和にあったあの懐かしい建物」の旧福島県立図書館・旧日本銀行福島支店等について解説します。	柴田俊彰	なし	100 名	無料	筆記用具
13 火	10:30 ～ 12:00	小活動室 1・2	<福大講座> てつがくカフェ in A・O・Z ～本当の幸せとは～ 【予約先着順】	専門的な知識がなくても、誰でも気軽にテーマについて語り合いましょう。初心者も歓迎。	福島大学 教授 小野原雅夫さん	1/11	30 名	無料	筆記用具、 飲み物
	13:15 ～ 14:45	視聴覚室	本と美術のおはなし 【予約先着順】	美術館の元学芸員が手探りで始めた本屋。本と美術をめぐり、今思うことをお話しします。	はなみずき書店 店主 荒木康子さん	1/11	48 名	無料	筆記用具
	13:30 ～ 15:00	大活動室 1～3	《県立医大公開講座》 笑う門には福来たる ～健康寿命を伸ばす「笑い」の効果～ 【申込不要】	笑いの効果と、笑いを活用した健康維持管理方法を紹介します。	福島県立医科大学 放射線医学県民健康管理センター 健康調査支援部門長 大平哲也さん	なし	なし	無料	筆記用具
14 水	10:30 ～ 12:00	小活動室 2	囲碁を一から 学んで遊んでみよう！ 【予約先着順】	歴史が古く、多くの方がたしなまれる囲碁で遊びましょう！囲碁初心者向けです。	日本棋院福島県支部 宮腰典明さん	1/12	14 名	無料	
	13:30 ～ 15:00	大活動室 1・2	宮沢賢治の魅力を探る⑩ 賢治の二つの伝記作品を読む 【予約先着順】	ごく初期の作品「蜘蛛となめくじと狸」と晩年の「グスコーブドリの伝記」の変容について解説します。	福島大学 名誉教授 高野保夫さん	1/12	60 名	無料	筆記用具
	14:00 ～ 15:30	大活動室 4	冬の野鳥を楽しもう 【予約先着順】	冬の野鳥を楽しく観察するため学びましょう。野鳥の缶バッジも作ります。	福島市小鳥の森 レンジャー 増渕翔太さん	1/11	16 名	100 円	参加費は缶バッジ代
15 木	10:30 ～ 12:00	多目的 ホール	ピラティスで 膝・肩・腰すっきり体操 【抽選】結果公表日 1/8	姿勢や身体の動きを改善する運動。自分の身体の特徴に気付き、予防改善を目指しましょう。	style up space SATOHO 郷保勇さん	1/6	45 名	無料	飲み物、 タオル、 動きやすい 服装・靴
	13:00 ～ 14:30	視聴覚室	気軽にクラシック談話室 ～思い出の名曲集～ 【当日先着順】	ラ・カンパネラ、チゴイネルワイゼン、美しく青きドナウなどをディスクで鑑賞します。	音楽愛好家 長谷川和好さん	なし	48 名	無料	飲み物
	13:30 ～ 15:00	小活動室 2	気軽に楽しくお抹茶を ～初点を楽しむ～ 【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。		1/13	14 名	500 円	
19 月	10:30 ～ 11:30	調理 実習室	韓国茶でからだポカポカ♪ 【予約先着順】	韓国茶の魅力を学び、体が温まるお茶をブレンドして味わいます。 ※お菓子付き	自分だけのお茶を作れるお店 ハナネ	1/12	10 名	600 円	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 1/10	日常生活に取り入れたい健康法。体を整える有酸素運動やストレッチをしましょう！	YOU運動習慣研究会 体育講師 上野智代さん	1/8	40 名	無料	飲み物、 タオル、 動きやすい 服装・靴
	14:00 ～ 15:00	大活動室 1～3	フィンランド発祥スポーツ 「モルック」体験会 【予約先着順】	モルックは木の棒を投げてピンを倒すゲームです。どなたでも簡単に遊べます！	公益財団法人福島市 スポーツ振興公社	1/17	15 名	無料	飲み物、 タオル、 動きやすい 服装・靴
20 火	11:00 ～ 12:00	多目的 ホール	初心者大歓迎！ 一人で踊る社交ダンス ～ソロラテンダンスに挑戦～ 【予約先着順】	市内若手のイケメン講師が分かりやすく指導するソロラテンダンスを体験してみませんか？	SACHIKOダンススタジオ JBDFプロフェッショナル ダンス教師 河原田泰輝さん	1/17	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	楽しく学ぼう郷土の歴史 「ああ信達軌道桑折線」 【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。		1/18	48 名	無料	
	14:00 ～ 15:30	多目的 ホール	2026丙午 お手軽ヨガで ゆっくり駆け出そう！ チカラを抜いて、芯を強く 【予約先着順】	椅子を使ったヨガ体操です。ご自分の体調に応じてマイペースに、ちょっと体操で暮らしにメリハリをつけましょう。	ヨガ・フィットネスインストラクター YUMIEさん	1/18	40 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
23 金	10:30 ~ 12:00 視聴覚室	＜健康講座＞ 「毎日の暮らしが一年後あなたをつくります」 【予約先着順】	健康寿命を延ばすポイント、今からできる実践についてお話しします。	保健師 大久保淳子さん	1/20	48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~		1/20	各12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	平泉と出羽国 【当日先着順】	福島とも繋がりのある出羽国と、岩手県平泉との関わりについて探ります。	山形県立米沢女子短期大学 日本史学科教授 吉田歓さん	なし	80名	無料	筆記用具
24 土	13:30 ~ 15:00 視聴覚室	昭和歌謡は最高 タイムトラベル別冊付録 【当日先着順】	みなさんのエピソードを交えながら昭和の歌謡曲と時代背景を楽しみましょう。参加型講座です。		なし	45名	無料	飲み物
26 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 1/17	いつまでも元気でいるために、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 健康運動指導士 田島聖也さん	1/15	35名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装・靴
	13:15 ~ 14:45 視聴覚室	＜アオウゼ英会話＞ 日本や海外のお正月の過ごし方を紹介しましょう 【予約先着順】	海外のお正月の迎え方を紹介しながら、お互いのお正月の過ごし方を紹介します。		1/22	36名	無料	筆記用具
	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~		1/24	各6名	550円	
27 火	10:30 ~ 12:30 調理実習室	脱・王道 毎日の食卓にひと工夫 ～白菜漬けと沢庵漬けのアレンジメニュー～ 【抽選】結果公表日 1/18	白菜漬けと沢庵漬けを使って、アレンジメニューを楽しみましょう。 メニュー:豚ひき肉のピリ辛炒め、サンラータン風、アボカドの和え物など	きらり健康生活協同組合 須川診療所 管理栄養士 相澤聰美さん	1/16	16名	500円	エプロン、三角巾、手拭き、筆記用具
	13:30 ~ 14:30 大活動室 1~3	仏からのメッセージ ～経典から学ぶ生き方～ 【当日先着順】	自分自身の限られた人生をこれからいかに生きるか？を仏教経典を通してお話しします。	桜本寺 住職 玉木知顕さん	なし	80名	無料	筆記用具
28 水	10:30 ~ 12:00 大活動室 1~3	《県立医科大学フレイル予報》 めざせ健康長寿！ 呼吸・循環機能を高める運動のコツ 【申込不要】	年齢を重ねるごとに低下しやすい呼吸や循環の機能を保つための運動のコツや生活上の工夫について紹介します。	福島県立医科大学 保健科学部理学療法学科 講師 佐藤聰見さん	なし	なし	無料	筆記用具
	13:00 ~ 14:30 視聴覚室	みんなで大合唱♪ 新春カラオケ 【予約先着順】	曲のリクエストは12月22日以降にアオウゼ窓口までお寄せください(応じられない場合もあります)。		1/26	48名	無料	
	13:30 ~ 15:00 多目的ホール	太極拳で心と体をゆったりと 【抽選】結果公表日 1/19	気持ちをリラックスさせながら行う、全身運動の太極拳を楽しんでみませんか。	日本武術太極拳連盟 A級指導員 中込保子さん	1/17	30名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装・靴
29 木	13:30 ~ 15:00 エントランス	＜アオウゼ×SDGs＞ 作ろう！可愛いピンクッショーン 【申込不要】	針を使わず、ペットボトルキャップを利用して作る針刺。ちょっととの針仕事の時に便利です。		なし	なし	無料	
	14:00 ~ 15:15 視聴覚室	落語DVD鑑賞 ～冬から春にかけての嘶～ 【当日先着順】	柳家さん喬の「うどん屋」と五街道雲助の「幾代餅」を鑑賞します。		なし	48名	無料	
30 金	13:30 ~ 15:00 大活動室 4	心を贈る絵手紙 【予約先着順】	絵手紙を描くコツを教えます。あなたの心を絵と言葉にして贈りましょう。		1/28	20名	無料	汚れても良い服装
31 土	14:00 ~ 15:30 視聴覚室	いきいき音楽広場 【当日先着順】	懐かしい曲に合わせ、歌ったり、身体を動かして、心身を活性化させましょう。楽器も体験します。	音楽療法グループ たんぽぽ	なし	45名	無料	飲み物

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150円
平日上限700円

[@AozFukushima
 どこでもアオウゼチャンネル](https://f-aoz.jp)