

2026 A・O・Z通信

アオウゼ



講座受付
開始日

1月21日
(水)午前9時～

次号
予告

次回の
アオウゼ通信は
2月20日(金)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
☎024-533-2344

15th
A・O・Z

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

フルートとクラリネットと ピアノのコンサート

入場
無料

～音楽でたどる昭和100年～

昭和100年を記念して、テレビドラマや映画にまつわる名曲を演奏いたします。

開催日時 2月15日(日) 13:30～15:00 (開場 13:00)

出演 若月 美香さん(フルート)

会場 多目的ホール

小室 真希さん(クラリネット)

定員 200名【当日先着順】

増子 美香子さん(ピアノ)

※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。

Pick up 講座

<レクチャー&コンサート>

武満徹の歌

出演 阿部絵美子さん(ソプラノ)

宮西一弘さん(テノール)

根本七恵さん(ピアノ)

～武満徹没後30年記念 静謐のプレゼンス 小さな空～

日時:2月7日(土)13:30～15:00(開場13:00) 会場:多目的ホール 定員:150名【当日先着順】 解説 村上敏通(アオウゼ館長)

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

「オランダを知ろう!」

2月3日(火)～27日(金)
9:00～21:00



会場 アオウゼ通り

「昭和の遺産
未来への伝承 踊屋台」

2月2日(月)～27日(金)
9:00～21:00

会場 エスカレーター前

「アオウゼ御願処
～絵馬に願いを込めて～」

12月1日(月)～3月15日(日)
9:00～21:00



会場

受付横

「昭和にあった
あの懐かしい建物」

12月11日(木)～3月31日(火)
9:00～21:00

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、講座によっ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、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 27	月 金	9:00 ～ 21:00	アオウゼ 通り	昭和の遺産 未来への伝承 踊屋台	市内唯一の昭和の踊屋台と伝 承活動を、写真と毎年人気の 「特製手ぬぐい」で紹介します。	NPO法人福島踊屋台伝承会	※2月23日(月・祝) 展示関連講座開催				
3 27	火 金	9:00 ～ 21:00	エント ランス	オランダを知らう！	県立美術館の「大ゴッホ展」に併 せてゴッホの暮らしたオランダ の歴史や文化を紹介します。	オランダ王国大使館					
3 / 15 まで	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、 ご祈禱、お焚き上げをしていた だきます。	ご祈禱・奉納 福島稲荷神社	ご祈禱・奉納は 3月1日(日) 絵馬の記入は2月28日まで				
3 / 31 まで	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、元福島県農工銀行本 店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	
3	火	10:30 ～ 12:00	視聴覚室	どんどん進化する 「こども食堂」の未来！ 【予約先着順】	「こどもの居場所づくり」「孤食 の解消」など進化するこども食 堂の現状と未来についてお話し します。	福島市子ども食堂NET 代表 江藤大裕さん	2/1	48 名	無料	筆記用具	
		13:30 ～ 15:00	多目的 ホール	《県立医科大学フレイル予報》 『ながら運動』×『地域のつながり』 無理なくできるフレイル予防 【申込不要】	体組成や筋力などを踏まえた総 合的な運動実践と、タオルを 使ったながら運動を紹介します。	福島県立医科大学 保健科学部理学療法学科 助教 星真行さん	なし	なし	無料	フェイスタ オル、 筆記用具	
4	水	10:00 ～ 11:30	多目的 ホール	ベリー健康体操 ～ベリーダンスの メロディにのせて～ 【予約先着順】	楽しいアラブ系の音楽でベリー ダンス特有の姿勢や動作を体験 しましょう。	福島ベリーダンス シャムスウィバハル 主宰 Chicoさん	2/1	30 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	根本から身体をしっかり改善/ 身体コンディショニング 【予約先着順】	慢性的な肩こりや腰痛をアメリ カで経験を積んだプロトレー ナーが最先端のスポーツ医学に 基づいた方法で改善に導きま す。一時的ではなく、根本から しっかり整えよう♪	ATHLETE MOVEMENT アスレチックトレーナー 西内裕貴さん	2/2	30 名	無料	飲み物、 フェイスタ オル2本、 動きやすい 服装	
5	木	13:30 ～ 15:00	大活動室 4	布小物をつくろう！ ～お花のミニトレイ～ 【予約先着順】	牛乳パックとはぎれを利用し て、かわいらしいミニトレイを 作りましょう。		2/3	16 名	無料		
6	金	10:30 ～ 12:00	調理 実習室	おいしく食べる第一歩♪ お魚さばき方講座 【予約先着順】	簡単にできる魚の三枚おろしや 盛り付けに挑戦してみよう。 ※試食あり。余った分はお持ち 帰りのうえ、当日中に調理して ください。	㈱福島丸公 佐久間正直さん 【協力】一般社団法人 福島市公設地方 卸売市場協会	1/31	10 名	800 円	エプロン、三 角巾、手拭 き、筆記用 具、保冷剤、 持ち帰り容 器	
		13:30 ～ 14:30	多目的 ホール	《県立医大公開講座》 超高齢社会を支える総合診療 【申込不要】	高齢者のための肺炎に強い体 の作り方についてお話ししま す。	福島県立医科大学 総合内科・総合診療学講座 主任教授 濱口杉大さん	なし	なし	無料	筆記用具	
7	土	13:30 ～ 15:00	多目的 ホール	<レクチャー＆コンサート> 武満徹の歌 ～武満徹没後30年記念 静謐のプレザンス 小さな空～ 【当日先着順】	日本が世界に誇る作曲家・武満 徹の美しい歌の数々を聴きま しょう。	ソプラノ 阿部絵美子さん テノール 宮西一弘さん ピアノ 根本七恵さん 解説 館長 村上敏通	なし	150 名	無料	開場13:00	
8	日	13:30 ～ 15:00	視聴覚室	オセロゲームで頭の体操！ 【予約先着順】	ゲームの基本を覚え、頭脳ス ポーツであるオセロを楽しみま しょう。	日本オセロ連盟 東北ブロック長 大清水崇典さん	2/5	30 名	無料	筆記用具	
9	月	10:30 ～ 12:00	多目的 ホール	フローラーシーで 冬の身体をほぐす 【予約先着順】	エイトビートの音楽に合わせた タイ式ヨガで、寒さでこわばった 身体をほぐしましょう。	ルーシーダットン インストラクター 大内明子さん	2/7	30 名	無料	飲み物、 タオル、 動きやすい 服装	


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	
9	月	13:30 ～ 15:00	視聴覚室	オランダを知ろう！ 【予約先着順】	ゴッホの暮らしたオランダについてお話しします。		2/6	48名	無料	筆記用具
12	木	13:30 ～ 15:00	小活動室 2	気軽に楽しくお抹茶を ～春寒のお茶～ 【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。		2/10	14名	500円	
		13:30 ～ 15:00	視聴覚室	バック・トゥ・ザ・1970 (昭和45)年 【当日先着順】	ヒット曲、ドラマ、流行語、国内 & 福島の出来事などで1970年 を振り返ります。		なし	48名	無料	筆記用具
13	金	10:00 ～ 12:00	調理 実習室	漬物の魅力について ～アレンジ料理作り～ 【予約先着順】	腸内環境改善に注目の「漬物」。 食物繊維や乳酸発酵など、漬物 の魅力を学びながら簡単アレン ジ料理を作ります。 メニュー：豆腐炒め、肉巻き、他	福島りょうぜん漬本舗 専務取締役 森藤洋紀さん	2/11	16名	1000円	エプロン、三 角巾、手拭 き、筆記用 具
		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～		2/11	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。 (持参も可)
15	日	13:30 ～ 15:00	多目的 ホール	フルーツとクラリネットとピアノのコンサート ～音楽でたどる昭和100年～ 【当日先着順】定員200名 開場13:00 開演13:30 ※詳細はチラシをご覧ください。						
16	月	13:00 ～ 15:00	大活動室 4	アオウゼ美術部 芸術は爆発編 【予約先着順】	気軽に美術を楽しみましょう。 今回は、大きく筆を動かして「上 手く描かない」水彩画に挑戦し ます。		2/14	16名	無料	汚れても良 い服装
		13:30 ～ 15:00	多目的 ホール	おやじ 男のたまり場 ～足腰“しゃっきり”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 健康運動実践指導者 本田美樹さん	なし	なし	無料	飲み物、 タオル、 動きやすい 服装・靴
17	火	13:30 ～ 15:00	多目的 ホール	八巻さん登場！ バスガイドさんで行く おすすめの旅 【当日先着順】	お待ちせしました！あの有名ガ イドの八巻さんが、一押しの旅 先やお得情報をお話しします。 楽しさ満載！	福島交通株式会社 ガイド 八巻ひろえさん	なし	100名	無料	筆記用具
		13:30 ～ 15:00	調理 実習室	美味しいコーヒーを 淹れましょう 【予約先着順】	ペーパードリップとはひと味ち がう、ネルドリップを気軽に体験 しましょう。	自家焙煎 ブルービーンズコーヒー アックス店 店主 梅津正浩さん	2/15	10名	500円	エプロン、 手拭き
18	水	10:00 ～ 11:30	多目的 ホール	いきいき快善体操！ 【抽選】結果公表日 2/9	簡単にできる介護・転倒予防体 操の基礎知識を身につけましょ う。心も身体も爽快に！	快フィットネス研究所 健康運動実践指導者 安田涼子さん	2/7	40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	寒い冬を乗り越えよう！ かんたん保湿&水分ケア 【予約先着順】	感染症予防に役立つ冬の保湿と 水分ケアを、実践を交えて学び ましょう。	済生会福島総合病院 感染管理認定看護師 太田亜純さん	2/16	40名	無料	筆記用具
19	木	10:00 ～ 11:30	多目的 ホール	カラダとココロに効く ヨーガのポーズと心観瞑想 【抽選】結果公表日 2/10	呼吸に合わせてゆっくり動く、 健康促進効果のあるヨーガの体 操と瞑想を行います。	日本ヨーガ療法学会 認定ヨーガ療法士・教師 芳賀絹子さん	2/8	30名	無料	飲み物、 タオル、 動きやすい 服装・靴
		13:00 ～ 15:00	小活動室 2	シニアAIはじめて体験 AIで手相占いしてみよう！ 【予約先着順】	驚きのAI技術を「手相占い」で 体験してみましょう。 1人10分程度の入替制(受付時 に時間指定します)。		2/17	12名	無料	
20	金	10:30 ～ 13:00	調理 実習室	北海道そば粉で本格体験！ 三人で打つ二八そば 【抽選】結果公表日 2/11	そばの栄養価や効能について学 び、三人一組で協力して楽しく そばを打って食べましょう！		2/9	9名	500円	エプロン、三 角巾、手拭 き、筆記用 具、マスク



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	
20	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。		2/18	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	初めての寺山修司 映画篇 【予約先着順】	「職業：寺山修司」。多彩な顔を 持つ寺山修司を、その映像作品 から探っていきます。	宮城学院女子大学 特任教授 菅野洋人さん	2/18	48 名	無料	筆記用具
22	日	13:30 ～ 14:30	多目的 ホール	春を呼ぶギターコンサート 【申込不要】	ギターの音色を聴きながら素敵 な時間をお過ごしください。	福島ギター合奏団	なし	なし	無料	開場13:00
		13:30 ～ 15:00	大活動室 4	マイカップを作りましょう ～ポーセラーツ～ 【予約先着順】	白いマグカップに専用シールを 貼って焼きあげます。世界にひ とつだけのマグカップを作りま しょう。	はやとポーセラーツ 倶楽部 鈴木八千代さん	2/15	16 名	1500 円	焼き付けは 当日行いま せん。作品 は3/2以降 にアオウゼ 受付にてお 渡します。
23	月・祝	13:30 ～ 15:00	視聴覚室	展示「昭和の遺産 未来への伝承 踊屋台」関連講座 『祭礼と山車』 【予約先着順】	祭礼及び祭礼の山車について 解説し、展示の踊屋台の重要性 と魅力を探ります。	NPO法人 福島踊屋台伝承会 相談役 村川友彦さん	2/21	48 名	無料	筆記用具
		14:00 ～ 15:30	小活動室 2	ゲームでしよう 頭の体操 【当日先着順】	マンカラ、マージャン山くずし、 神経衰弱などのゲームで脳の活 性化を図りましょう。		なし	28 名	無料	
24	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	
25	水	10:30 ～ 12:00	多目的 ホール	ピラティスで 体幹を鍛えましょう！ 【抽選】結果公表日 2/16	ピラティスで姿勢や骨盤の歪み を改善し、ストレスの軽減、新陳 代謝の向上を目指します。	オープンヨガスタジオ ヨガ&ピラティス講師 KAORIさん	2/14	40 名	無料	飲み物、 タオル、 動きやすい 服装・靴
26	木	10:30 ～ 12:00	多目的 ホール	姿勢革命！ 毎日できる簡単体操 【抽選】結果公表日 2/17	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	2/15	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	A・O・Zしゃべり場 ～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	飲み物
27	金	10:30 ～ 12:00	大活動室 4	<アオウゼ×SDGs> チラシで作る！ 「エコ鍋敷き」 【抽選】結果公表日 2/18	チラシでパーツをたくさん折っ て、組み立てます。パーツは約 30個以上折ります。		2/16	12 名	無料	必要な方は 眼鏡、作品 を入れる袋
		13:30 ～ 15:00	多目的 ホール	やってみよう！ ニュースポーツ「ボッチャ」 【予約先着順】	初めての方でもすぐにできるス ポーツです。簡単なルールを覚 えて、みんなで対戦を楽しみま しょう。	福島市市民ボッチャ協会 会長 山田達男さん	2/22	24 名	無料	飲み物、 タオル、 動きやすい 服装・靴
28	土	13:30 ～ 15:00	多目的 ホール	アットホームな演奏会 ～悠久の調べ「箏」～ 【申込不要】	日本古来の伝統楽器「箏」。今回 は文化箏が奏でる悠久の音色に 耳を澄ましてみましょう。	生田流箏曲文化箏 福島教室 菅綾子さん	なし	なし	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
福島市曽根町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150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