



講座受付 2月21日 次号 次回の  
開始日 (土)午前9時～ 予告 アオウゼ通信は  
3月19日(木)発行

受付時間  
9時～  
6時30分  
[午前]  
[午後]

お問い合わせ  
最終  
7時まで  
[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

15<sup>th</sup> 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。

## Pick up 講座

### レクチャーコンサート

Ballets russes

# バレエ・リュスの魅力

参加費無料

～音楽を中心に～



20世紀初頭、「総合芸術としてのバレエ」を確立し絶大な人気を博したバレエ・リュス。舞踊、美術、ファッションなど多岐にわたる分野に革新をもたらし、大きな影響を与えました。音楽を中心に、映像なども交えてその魅力を解説します。

日時 3月20日(金・祝)  
13:30～15:00 (開場13:00)

講師 福島大学人間発達文化学類 芸術・表現コース教授  
横島 浩さん (レクチャー&ピアノ演奏)

会場 多目的ホール

定員 150名 (当日先着順)



※開催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  
「東日本大震災から15年  
～福島大学の記憶～」  
3月3日(火)～29日(日)  
9:00～21:00



会場

エスカレーター前  
「アオウゼ しあわせ処  
～感謝を込めて～」  
3月15日(日)まで  
9:00～21:00



会場

アオウゼ通り  
「昭和100年 昭和のまちシリーズ4  
旭町・霞町界隈」  
3月3日(火)～29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」  
3月31日(火)まで  
9:00～21:00



観覧無料  
開館中ご自由にご覧いただけます。

## 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。

### 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				
3   29	火   日	9:00 ～ 21:00	アオウゼ 通り	昭和100年 昭和のまちシリーズ4 旭町・霞町界隈	<small>くろがね さだお ひら</small> 鐵 貞雄著「拓けてきた私たちの 街」から中心市街地の各町の歩 みをご紹介します。		3月18日(水) ギャラリートーク開催				
3   29	火   日	9:00 ～ 21:00	エント ランス	《出張展示》 東日本大震災から15年 ～福島大学の記憶～	東日本大震災から15年、震災当 時の福島大学の取り組みを写真 で振り返ります。	福島大学					
15 ま で	日	9:00 ～ 21:00	エスカ レーター 前	アオウゼ しあわせ処 ～感謝を込めて～	皆様の絵馬は3月1日に神社で ご祈禱をしていただきます。また、 感謝のメッセージもどうぞ。	ご祈禱、奉納 福島稲荷神社	絵馬の記入は 2月28日(土)まで				
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	
1	日	10:00 ～ 11:30	視聴覚室	A・O・Zでコーラス ～みんなで歌って さわやかにフレッシュ～ 【予約先着順】	歌集の中から思い出の日本の 歌を皆で歌いましょう。	音楽愛好家 伊藤昌子さん ピアノ 伊藤健二さん	2/26	35 名	無料	飲み物	
		13:30 ～ 15:00	多目的 ホール	遊びの中にある 体の基本的な動き ～ボールを使って楽しく運動～ 【予約先着順】	そうだ！こんな動きができるん だ。面白い動きを、毎日の生活 の中から探しましょう。	プラザ「げんき倶楽部」 主宰 ヘルスフィットネストレーナー 小林平三さん	2/27	30 名	無料	飲み物、 タオル、 動きやすい 服装・靴	
2	月	13:30 ～ 15:00	多目的 ホール	ラフターヨガ ～笑うって身体にいい！ 笑うって気持ちいい！～ 【予約先着順】	笑いの体操とヨガの呼吸を合わ せた健康法です。笑って踊って 歌って遊んで楽しみましょう。	快フィットネス研究所 所長 吉井雅彦さん	2/27	50 名	無料	飲み物、 タオル、 動きやすい 服装・靴	
3	火	10:00 ～ 11:30	多目的 ホール	はじめてのピラティス 【予約先着順】	初めての方、体力に自信のない 方でも大丈夫！今、大ブームの ピラティスを体験しましょう。	Lolita's Legacy™ 認定指導者 遠藤恵さん	2/28	40 名	無料	飲み物、 タオル、 動きやすい 服装・靴	
4	水	13:30 ～ 15:00	視聴覚室	スティールギターコンサート ～ムード音楽を楽しむ～ 【予約先着順】	独特で美しい音色のスティール ギター、音色を通した心地よさ を堪能できます。	Hitoriスティール 神尾登さん	3/1	48 名	無料		
		13:30 ～ 15:30	大活動室 4	藍染体験 柄も色合いも世界に1つ！ 【予約先着順】	「大和藍」でミニスカーフを染め ましょう。	草木染めインストラクター 塩澤清子さん	3/2	15 名	1100 円	エプロン、 または汚れ ても良い服 装、ゴム手袋	
5	木	13:30 ～ 15:00	多目的 ホール	歌って踊ってフレイル予防！ 【予約先着順】	懐かしい歌謡曲に合わせて大き な声で歌って踊りましょう。みん なで楽しみながら、心も体もリ フレッシュ！	MAHARO 山内美津子さん	3/3	50 名	無料	飲み物、 タオル、 動きやすい 服装・靴	
6	金	10:30 ～ 12:00	小活動室 2	民話よもやま話 ～ちよっぴり語り部体験～ 【予約先着順】	民話のおもしろ話を教えていた だき、ちよっぴり語り部体験も 楽しみましょう。	ふくしま民話茶屋の会 大関マサ子さん	3/3	20 名	無料	飲み物、 筆記用具	
		13:30 ～ 15:00	エント ランス	伝承文化 ～あやとりとお手玉で遊ぼう～ 【申込不要】	子ども時代を思い出しながら、 あやとりやお手玉遊びをして、 みんなで楽しみましょう。		なし	なし	無料	飲み物	
7	土	13:30 ～ 15:00	多目的 ホール	福島大学長が解説！ 東日本大震災から15年 ～福島大学の記憶～ 【予約先着順】	東日本大震災から15年、震災当 時の福島大学の取り組みを福島 大学長が解説します。	福島大学 学長 三浦浩喜さん	3/5	80 名	無料	筆記用具	
		13:30 ～ 15:30	大活動室 4	癒しのハンドケア ～あなたもハンド美人～ 【予約先着順】	疲れた体をハンドケアで癒して みませんか？仕上げはフローラ ルの香りです♪ ①13:30～ ②14:00～ ③14:30～ ④15:00～		3/5	各 3 名	200 円		
9	月	13:30 ～ 14:30	大活動室 4	アオウゼ美術部 作品鑑賞カフェ ～ゴッホ作品を味わおう～ 【予約先着順】	気軽に美術を楽しみましょう。 今回はゴッホや印象派・ポスト印 象派作品の感想をおしゃべりし ます。		3/7	12 名	無料	飲み物	
10	火	10:00 ～ 11:30	大活動室 4	和柄の折紙で箱を作ろう 【予約先着順】	和柄の折紙8枚を組み合わせて 箱を作りましょう。小物入れとし て使ってみませんか。		3/8	16 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	
10	火	13:30 ～ 15:00	視聴覚室	私の震災体験記 ～語り部からのメッセージ～ 【予約先着順】	決して忘れないために…原発事故災害での避難や看取りの体験を、生の声でお届けします。	震災語り部 鈴木恵子さん	3/7	48名	無料	筆記用具
11	水	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～		3/9	各6名	550円	
12	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	視聴覚室	1300年、変わらない革新 — 伊勢神宮・式年遷宮 (しきねんせんぐう)について— 【予約先着順】	式年遷宮とは何か。見えない主役たちと伝える本当に守るべき日本の文化についてお話しします。	福島稲荷神社 権禰宜 阿部陽一郎さん	3/10	48名	無料	筆記用具
13	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、ひとこと添えてさし上げます。 ※12:00～13:00は昼休憩のため不在		なし	なし	無料	
		13:30 ～ 15:00	視聴覚室	映画音楽を聴く ～愛のフランス映画篇～ 【当日先着順】	「エマニエル夫人」「ラ・ブーム」「アメリ」……フランスの映画音楽を聴く第2弾です。		なし	48名	無料	筆記用具
14	土	14:00 ～ 16:00	視聴覚室	認知症にならない暮らし方 【予約先着順】	認知症予防、早期治療の重要性を学びます。また、ギターに合わせ声を出し、歌って楽しく過ごしましょう。	上松川診療所 所長 春日良之さん	3/11	48名	無料	飲み物、 筆記用具
15	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】	季節の風が桃の花咲く春を運んできました。さあ！あたたかいお話の世界へどうぞ！		なし	15名	無料	
16	月	13:30 ～ 15:00	視聴覚室	楽しく学ぼう郷土の歴史 「渡利地区の歴史と花見山」 【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。		3/14	48名	無料	
17	火	10:30 ～ 12:00	視聴覚室	絵本おはなし会こらんしょと 懐かしいラジカセ展 【予約先着順】	絵本コーディネーターの「おはなし会」と「貴重なワイヤレスマイク付きラジカセ展」の解説もあります！	懐かしいゲームで遊べる 絵本屋 「ぴーちくぱーちく」 國島陽一さん 國島かほりさん	3/15	45名	無料	
		13:00 ～ 15:00	大活動室 4	<アオウゼ×SDGs> リサイクルパーパーアートを楽しもう 【予約先着順】	古新聞や雑誌を使って壁掛けアートを作ります。		3/15	15名	無料	汚れても良い 服装、古紙(あれば)
18	水	10:30 ～ 11:30	調理実習室	<ギャラリートーク> 昭和100年 昭和のまちシリーズ4 旭町・霞町界限 【予約先着順】	展示「旭町・霞町界限」に関して、より詳しく解説します。	柴田俊彰	3/16	25名	無料	筆記用具
19	木	10:00 ～ 12:00	調理実習室	包んでワクワク！ 本格肉まん＆あんまん作り 【予約先着順】	おいしい中華まんやスープを作ります。できたてを味わいましょう！ ※小ぶりサイズで各種2個作ります。	食育指導士 クッキングアドバイザー 久家雅子さん	3/10	20名	1200円	エプロン、三角巾、手拭き、 筆記用具、持ち帰り容器
20	金・祝	13:30 ～ 15:00	多目的ホール	レクチャーコンサート バレエ・リュスの魅力 ～音楽を中心に～ 【当日先着順】	「総合芸術としてのバレエ」を確立し絶大な人気を博したバレエ・リュスの魅力を解説します。	福島大学人間発達文化学類 芸術・表現コース 教授 横島浩さん (ピアノ&解説)	なし	150名	無料	開場13:00 筆記用具
22	日	13:30 ～ 15:00	多目的ホール	「大ゴッホ展 夜のカフェテラス」記念事業 ゴッホの芸術 ～燃える色彩と 祈りのメッセージ～ 【当日先着順】	福島の復興を祈る大ゴッホ展。 (全国三会場のみ開催) 波乱の人生から鮮烈な色彩表現を生んだ天才画家。魅力あふれる名画の世界を楽しく探訪しましょう。	福島県立美術館 名誉館長 早川博明さん	なし	100名	無料	筆記用具
23	月	10:30 ～ 11:30	多目的ホール	本格的ハワイアンフラダンス ～心ときめき体整う贅沢なひととき～ 【予約先着順】	100歳まで使える筋肉を目標にハワイ直送のフラを楽しく体験してみませんか？	ハーラウ・オ・メリア・マリイ主宰 エドコリアー主宰ナ・ククイ・カヒキナメンバー 湯田孝子さん	3/20	30名	無料	飲み物、 タオル、動きやすい 服装・靴
		13:30 ～ 14:30	多目的ホール	ヨガ時間でほぐし習慣 ～心と身体の潤いを～ 【抽選】結果公表日 3/15	椅子を使ったヨガで、身体からの声に耳を傾けていきましょう。	Jewelry box 小野寺幸子さん	3/13	20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	月	13:30 ～ 15:00	大活動室 1～3	没後60年 「詩人としての野村俊夫」 【当日先着順】	数多くの名曲を世に送り出した 野村俊夫の生涯と作品世界につ いて紐解きます。朗読、CD鑑賞 もあります。	フリーライター 菅野俊之さん	なし	80 名	無料	筆記用具
24	火	10:30 ～ 12:00	大活動室 4	太陽の光を浴びて輝く クリスタルガラスの サンキャッチャー作り 【予約先着順】	光の入り方や飾る場所によって 輝きが変わるサンキャッチャー を作り、日常にやさしい彩りを 添えましょう。	雑貨屋 ふちゅーる 店主 齋藤香さん	3/17	16 名	800 円	必要な方は 眼鏡
		13:30 ～ 15:30	小活動室 2	お抹茶を楽しみ心のゆとりを！ 【予約先着順】	茶道のお作法を学びながら、お 菓子とお抹茶を頂き、ひととき 心のゆとりを感じてみません か。 ①13:30～ ②14:45～	茶道裏千家 渡邊宗美さん	3/21	各 10 名	500 円	
25	水	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 3/16	【リビート企画】 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。		3/14	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	歌声喫茶アオウゼ！ ～みんなで楽しく歌いましょう～ 【申込不要】	昭和の歌声喫茶をアオウゼ風に 再現して、みんなで歌って楽し い時間を過ごしましょう。	すずらん会音楽教室ピアノ講師 菅野弘子さん ギター愛好家 安西龍雄さん 菅野博士さん	なし	なし	無料	飲み物
26	木	10:00 ～ 11:30	多目的 ホール	からだリセット体操 【抽選】結果公表日 3/17	“楽”な体操で、“ラク”になる 日々を！腰痛、ひざ痛、肩こり 等を“楽”な動きで改善しまし ょう。	ニューライフ体操教室 中高老年期運動指導士 水戸章さん	3/15	40 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	アカデミー賞からみる アメリカ映画の現在 【予約先着順】	3月発表の米アカデミー賞の結 果からみえてくるアメリカ(映 画)の現在を考察します。	フォーラム福島 支配人 阿部泰宏さん	3/24	48 名	無料	筆記用具
		13:30 ～ 15:00	大活動室 1～3	脳をイキイキ！音読トレーニング ～認知機能低下の予防に～ 【予約先着順】	口の体操、発声練習、音読や文 字探しなど、楽しみながら健康 年齢を伸ばしましょう。	(一社)日本朗読検定協会 音読ヘルストレーナー 引田さいこさん	3/23	60 名	無料	飲み物、 筆記用具
27	金	9:00 ～ 15:30	《集合》 解散 医大駅前 キャンパス	《県立医科大学公開講座》 高齢者のための体力測定会 【65歳以上の方限定】 【予約先着順】	身体機能等の測定を行い、分析 結果の説明と個別の測定結果 をお渡しします。 ①9:00～ ②13:00～ (各回150分)※詳細はチラシ参照	【監修】 福島県立医科大学 介護予防研究チーム	3/17	各 40 名	無料	飲み物、 動きやすい 服装・靴、 筆記用具
		10:30 ～ 12:00	多目的 ホール	みんなでフォークダンス！！ 【当日先着順】	世界の国々のフォークダンスを みんなで一緒に踊りましょう。優 しく易しい講座です。	日本フォークダンス連盟 公認指導者 松本昭子さん	なし	40 名	無料	飲み物、 タオル、 動きやすい 服装・靴
28	土	13:30 ～ 15:00	大活動室 1～3	<福島大学講座> 漢字から読み解く 古代の環境問題 —かつて黄河は澄んでいた？— 【当日先着順】	漢字の成り立ちや漢詩を手がかりに、 古代の意外な環境問題につ いてひもときます。	福島大学大学院 教授 澁澤尚さん	なし	80 名	無料	筆記用具
30	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 3/20	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 健康運動指導士 藤田健さん	3/18	35 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	<アオウゼ×SDGs> 古紙を再利用して色々な 折り紙ヒコーキを作ろう！ 【申込不要】	ノリやハサミを使わず紙一枚で 作れる折り紙ヒコーキを折っ て、楽しく飛ばしましょう。	折り紙ヒコーキ協会 指導員 齋藤秀男さん	なし	なし	無料	動きやすい 服装
		13:45 ～ 15:15	大活動室 1～3	<福島大学講座> 戦国大名と美術 【当日先着順】	豪華絢爛な障壁画から「わび」を 極めた茶室まで、安土・桃山時 代の美術について説明します。	福島大学 人間発達文化学類 准教授 加藤奈保子さん	なし	80 名	無料	筆記用具
31	火	10:00 ～ 11:30	多目的 ホール	セラバンドで筋トレ体操 【抽選】結果公表日 3/20	椅子に座ってセラバンドを使い 運動します。筋力維持ができる よう身体を動かしましょう。	さらに健康生活協同組合 作業療法士 佐々木義秀さん	3/18	25 名	無料	飲み物、 タオル、 動きやすい 服装・靴
		13:30 ～ 14:30	多目的 ホール	初心者向け！A・O・Z ピンポン ～ゼロから覚えよう～ 【予約先着順】	これから卓球を始めたい方、卓 球のルールやマナーを一緒に覚 えてみませんか。		3/29	16 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	<福島大学講座> 「ふくしまの中世を探访する ～奥州合戦と阿津賀志山 ・石那坂～」 【当日先着順】	大学的福島ガイドの中から中世 の始まりに焦点を当ててお話し します。	福島大学 行政政策学類 教授 阿部浩一さん	なし	80 名	無料	筆記用具

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

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