



講座受付 3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  
4月20日(月)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

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

講演会

田部井 淳子さんと  
「東北の高校生の富士登山」



世界的登山家・田部井淳子さんの歩みと「東北の高校生の富士登山」プロジェクトについて、淳子さんのご長男でプロジェクトリーダーの進也さんに語って頂きます。

日時 4月26日(日) 14:00-15:30 (開場13:30)

講師 東北の高校生の富士登山プロジェクトリーダー  
田部井進也さん

会場 多目的ホール 定員 150名 参加費 無料 当日 先着順



画像提供：一般社団法人田部井淳子基金

\* 開場時間内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、ご入場下さい。

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。

4月2日(木)~30日(木)  
9:00~21:00

4月3日(金)~28日(火)  
9:00~21:00 ※最終日は正午まで

「マコガでめぐる」  
福島の旅

展示協力/  
イラストレーター 佐藤ジュンコさん  
福島民友新聞社



花見山  
フォトコンテスト  
写真展

展示協力/株式会社第一印刷

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、窓口にはいらっやっています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【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。当日キャンセル分の繰り上げは実施いたしません。
- ※ 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。
- ※ 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。)
- ※ 講座参加で「ももりんポイント」を1ポイント付与します。(イベントは除く)
- ※ 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。
- ※ 車椅子席希望、手話通訳必要な方は、お申し出下さい。
- ※ 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。

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   28	金 火 9:00 ~ 21:00	アオウゼ 通り	花見山フォトコンテスト写真展	今までの花見山フォトコンテスト の入賞作品を展示します。	株式会社第一印刷	最終日は正午まで
2   30	木 木 9:00 ~ 21:00	エント ランス	マンガでめぐる福島の旅	伊達市霊山町出身の佐藤ジュン コさんが、福島民友新聞の別紙 「タッチ」で連載している「ただ いまふくしま」のマンガを展示し ます。	イラストレーター 佐藤ジュンコさん 福島民友新聞社	

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 13:00 ~ 14:30	多目的 ホール	民謡に合わせて踊りませんか 【申込不要】	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:真室川音頭、相馬二遍返し	日本フォークダンス連盟 福島県支部 日本民謡部 公認指導者 菅野京子さん	なし	なし	無料	飲み物、 タオル、 動きやすい 服装・靴
2	木 10:30 ~ 12:00	多目的 ホール	チェアルーシーと タオル体操で全身ほぐし!! 【予約先着順】	椅子を使って楽しくルーシー ダットン(タイ式ヨガ)。自宅でも 簡単に出来るタオル体操を楽し みましょう!	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	3/30	40 名	無料	飲み物、フ ェイスタ オル、 動きやす い服装・ 靴
	木 13:30 ~ 15:00	大活動室 4	たのしい大人の塗り絵 【予約先着順】	昔なつかしい伝統の模様を、色 鉛筆でそめて美しく仕上げてみ ませんか。	塗り絵愛好家 桑原光子さん	3/30	15 名	無料	
	木 13:45 ~ 15:15	大活動室 1~3	なぜ県北地方が奥州合戦の 激戦地になったのか 【当日先着順】	古代交通路から見た信夫郡の役 割を、考古学から考えます。	社会教育士 元福島県立博物館 主任学芸員 荒木隆さん	なし	80 名	無料	筆記用具
3	金 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 くさん楽しみましょう!	レクリエーション インストラクター 齋藤嘉子さん	4/1	40 名	無料	飲み物、 タオル、 動きやす い服装・ 靴
	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。		4/1	24 名	無料	飲み物、 タオル、 動きやす い服装・ 靴
	木 13:45 ~ 15:15	大活動室 1~3	《県立医科大学フレイル予報》 あなたは大丈夫? フレイルのサインと予防法 【申込不要】	ご自身のフレイルのサインを確 認し、フレイル予防のお話と簡 単な体と頭の体操を行います。	福島県立医科大学 保健科学部 作業療法学科 教授 曾根稔雅さん 協力:福島民友新聞社	なし	なし	無料	動きやす い服装・ 靴、 筆記用具
4	土 13:30 ~ 14:30	多目的 ホール	春のギターコンサート ~高校生ギターオーケストラに よる音楽会~ 【当日先着順】	全国大会常連校である福島成 蹊高等学校ギター部によるクラ シックギターの素敵な合奏をお 楽しみください。	福島成蹊高等学校 ギター部	なし	200 名	無料	開場13:00
6	月 10:30 ~ 11:30	多目的 ホール	ラジオ体操で健康アップ ~第1体操とみんなの体操~ 【当日先着順】	ラジオ体操、みんなの体操の正 しい動きを確認し、健康アップ につなげましょう。		なし	25 名	無料	飲み物、 タオル、 動きやす い服装・ 靴
	月 13:30 ~ 15:00	大活動室 4	布小物をつくろう! ~コットンキャップ~ 【予約先着順】	半円形の布の周りを手縫いし、 ゴムを通します。庭仕事や家事 の時に髪が収まり便利です。		4/2	16 名	無料	縫い針1本、 まち針12本
7	火 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 【予約先着順】	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	4/4	35 名	無料	70cm以上 のタオル、 飲み物、 動きやす い服装・ 靴
	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 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	
	火 13:30 ~ 14:30	視聴覚室	知って安心! シニアのためのお口の健康講座 【予約先着順】	お口の中で起きる変化や健康と の関わり、日常ケアのポイントを 分かりやすくお話しします。	はら歯科口腔外科・嚥下 曾根田駅前 歯科衛生士	4/5	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	
8 水	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～ 【予約先着順】	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 フィットネスアドバイザー 丹治美晶さん	4/5	35 名	無料	飲み物、 タオル、 動きやすい 服装・靴
	13:30 ～ 14:30	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。		4/6	10 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。(持参可)
9 木	14:00 ～ 15:30	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で、運動不足を解消しましょう。	Revel Fitness Boxing 高田航至さん	4/7	35 名	無料	飲み物、 タオル、 動きやすい 服装・靴、 軍手
10 金	10:30 ～ 12:00	大活動室 1～3	《県立医科大学公開講座》 春の漢方・鍼灸 【申込不要】	春の不調に役立つ漢方と鍼灸の知恵で健やかな毎日を過ごしましょう。	会津医療センター 漢方医学講座 教授 田原英一さん 附属研究所 漢方医学研究室・ 漢方外科・鍼灸部 教授 鈴木雅雄さん	なし	なし	無料	筆記用具
	13:30 ～ 15:00	大活動室 4	伝承文化 ～折り紙 大将兜と鯉のぼり～ 【予約先着順】	兜と鯉のぼりを折ってみましょう。端午の節句を祝うステキな飾りになります。		4/8	20 名	無料	作品を入れる 袋
12 日	14:00 ～ 15:30	視聴覚室	朗読の散歩道～花の季に～ 【当日先着順】	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	
13 月	13:00 ～ 15:00	大活動室 4	アオウゼ美術部 基本のデッサン編 【予約先着順】	気軽に美術を楽しみましょう。今回は基本の鉛筆デッサンにチャレンジします。		4/11	15 名	無料	汚れても良い 服装
	13:30 ～ 15:00	大活動室 1～3	《明治食のなるほど発見セミナー》 チーズを知りチーズに親しむ 【予約先着順】	チーズの歴史や製法、さまざまな種類、栄養価について学びましょう。毎日の食卓に取り入れるコツもご紹介します。	株式会社明治 食育担当者	4/11	70 名	無料	飲み物、 筆記用具
14 火	10:00 ～ 11:30	和室	日本最初の健康体操 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 福島支部指導員 沖沢百合枝さん	4/11	16 名	無料	飲み物、 タオル、 動きやすい 服装
	13:30 ～ 15:00	視聴覚室	いい街にはいい宿がある ～La Unión (ラウニオン) という旅の続き～ 【予約先着順】	自転車で世界を旅した後、市内で宿泊施設を営む伊藤さんに、街と宿の関係を語って頂きます。	ラウニオン 代表社員 伊藤篤史さん	4/12	48 名	無料	筆記用具
15 水	10:30 ～ 12:00	視聴覚室	<アオウゼ英会話> 春のイベントを英語で紹介しよう 【予約先着順】	春のイベントを英語で紹介します。		4/13	36 名	無料	筆記用具
	13:30 ～ 15:00	和室	ゆらゆらゴロ寝体操 【抽選】結果公表日 4/6	寝ながら体をゆらゆらゆらすことで、全身をほぐします。後半はボール体操を行います。	介護予防運動指導員 JAJAヨガ講師 もりゆりこさん	4/4	16 名	無料	70cm以上の タオル2 本、飲み物、 動きやすい 服装
	14:00 ～ 15:30	視聴覚室	ヤブウチ150年 ～5代目店主が考える 福島の今とこれから～ 【予約先着順】	県庁通りに構える「オプチカルヤブウチ」5代目店主に、街づくりについて語って頂きます。	オプチカルヤブウチ 代表取締役 数内義久さん	4/13	48 名	無料	筆記用具
16 木	10:30 ～ 11:30	視聴覚室	<大人の遠足 福島地方気象台へ 行ってみよう！> 事前解説講座 【予約先着順】	福島地方気象台、新浜公園、通り(万世大路、監獄通り等)の歴史を解説します。	柴田俊彰	4/14	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
16 木 13:30 ～ 15:00	視聴覚室	初心者対象 はじめてのナンプレ 【申込不要】	9×9のマスの中に数字を重複することなく入れていく数字パズル。解き方を丁寧に解説します。		なし	なし	無料	鉛筆、消しゴム
20 月	9:30 ～ 12:00	集合 視聴覚室 9:15 受付開始 大人の遠足 福島地方気象台へ 行ってみよう！ 【抽選】結果公表日 4/8	まちを探索しながら福島地方気象台を見学します。約3km歩きます。 ※アオウゼ集合、現地解散。 ※チラシ要確認。	案内・解説 福島地方気象台	4/6	20名	無料	飲み物、タオル、筆記用具、歩きやすい靴
	13:30 ～ 14:30	視聴覚室 快眠のための食事 【予約先着順】	睡眠の質をあげるための食材や食事のとりの工夫などについてお話しします。	管理栄養士 福島県糖尿病療養指導士 関根幸子さん	4/18	48名	無料	筆記用具
22 水 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	4/19	40名	無料	動きやすい服装、筆記用具
23 木 13:30 ～ 15:00	視聴覚室	上阪先生に相談 からだのメンテナンス、 お悩み解決！ 【予約先着順】	脚、腰、肩と悪い症状は人それぞれ。悪いところを解決し、心身共に健康で楽しい日々を過ごしましょう。	療術屋 上阪佳高さん	4/20	30名	無料	飲み物、タオル、筆記用具
24 金	10:30 ～ 12:00	和室 心と体の整いヨガ 【抽選】結果公表日 4/15	呼吸とやさしい動きで、心と体のバランスを整えましょう。	フィットネス インストラクター 長山のり子さん	4/13	15名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装
	13:30 ～ 15:00	視聴覚室 書店員が本気で選ぶ 『本屋大賞』ついに決定！ 【予約先着順】	選考過程や決定作品のほかに、本に関するお得情報、楽しい本選びについてお話しします。	(株)西沢書店 取締役支店長 古川博さん	4/22	48名	無料	筆記用具
26 日 14:00 ～ 15:30	多目的 ホール	<b>田部井淳子さんと「東北の高校生の富士登山」</b> 【当日先着順】 定員150名 開場13:30 ※詳細はチラシをご覧ください。						
27 月	10:30 ～ 12:00	視聴覚室 生涯学習のすすめ！ 【予約先着順】	生涯学習ってなに？必要なの？そんなことを思った方、知っていませんか？	桜の聖母短期大学 教授 三瓶千香子さん	4/24	25名	無料	飲み物、筆記用具
	13:30 ～ 15:00	多目的 ホール おやし 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	10:30 ～ 11:30	多目的 ホール 姿勢リセットヨガ 【抽選】結果公表日 4/19	正しい姿勢づくりのためのヨガポーズを行い猫背改善、背筋を伸ばします。	フィットネストレーナー ヨガインストラクター あゆさん	4/17	40名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装・靴
	14:00 ～ 15:30	小活動室 2 気軽に楽しくお抹茶を ～芳春のお茶～ 【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。		4/26	14名	700円	
29 水・祝 13:30 ～ 15:00	多目的 ホール 東北の民謡を楽しみましょう 【申込不要】	力強い歌声や三味線・尺八の生演奏と舞踊を鑑賞して、みんなで東北民謡を楽しみましょう。	邦楽愛好会 代表 藤田秀子さん	なし	なし	無料	開場13:00	
30 木 14:00 ～ 15:30	多目的 ホール 自分の体力知ってみっかい！ 【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。			4/27	20名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装・靴