



講座受付 4月21日 次号 次回の
開始日 (火)午前9時～ 予告 アオウゼ通信は
5月20日(水)発行

受付時間 9時～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 **A・O・Z**
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

Takano & Miyuki

コンサート

「ピアノとフルートの楽しみ」 ～風かおる五月に～

5/24(日)

13:30～15:00

開場 13:00

多目的ホール

当日先着順
定員200名
参加費無料



<出演>

Takano & Miyuki さん

※開場時間前に定員に達した場合、受付を終了する場合がございます。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)。

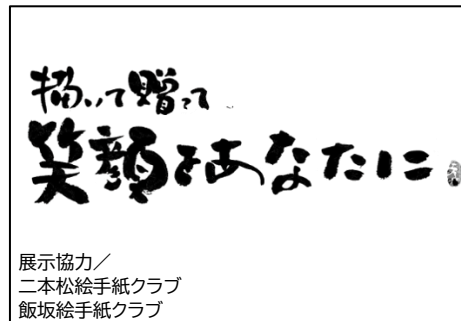
展示情報

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。

5月8日(金)～29日(金)
9:00～21:00 ※最終日は正午まで



展示協力/
二本松絵手紙クラブ
飯坂絵手紙クラブ

5月2日(土)～30日(土)
9:00～21:00



展示協力/
歴史研究家
岡田峰幸さん

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【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。
- ※ 講師欄の空欄箇所については、アオウゼ職員・サポーターです。
- ※ 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
2/30 土 9:00 ~ 21:00	アオウゼ 通り	楽しく歴史を学ぼう！ 豊臣秀吉と福島	豊臣秀吉が天下統一の総仕上げとして当時の福島県を訪れた奥州仕置。秀吉の足跡をたどりつつ奥州仕置とは何かを紙芝居で楽しく解説します。	歴史研究家 岡田峰幸さん	
8/29 金 9:00 ~ 21:00	エント ランス	描いて贈って笑顔をあなたに	言葉は魔法です。書いてある言葉、描かれた絵を見て笑顔になれる絵手紙を展示します。	二本松絵手紙クラブ 飯坂絵手紙クラブ	最終日は正午まで

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/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。		4/29	24名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装・靴
3/日・祝 13:30 ~ 15:00	多目的 ホール	アオウゼむかし遊び広場 【申込不要】	けん玉やかると、だるま落としなどのむかし遊びをみんなで楽しもう！		なし	なし	無料	飲み物
6/水・祝 13:30 ~ 14:30	多目的 ホール	フルートとギター スペイン民謡とタンゴの歴史 【当日先着順】	フルートとクラシックギターのコンサートで、軽やかな音楽をお楽しみください。	フルート 穂苅由美子さん ギター 秋山智樹さん	なし	200名	無料	開場13:00
7/木	大活動室 4	A・O・Z健康チェック ～自分の体の状態を 知ってますか？～ 【申込不要】	血圧や骨密度、体組成(筋肉量)などを測定します。自分の体を知って、日常生活に生かしましょう。	福島医療生活協同組合 健康づくり委員会	なし	なし	無料	測定は裸足でおこないます
	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りやおしゃべりを楽しみましょう。		なし	なし	100円	
8/金	視聴覚室	詩吟で健康増進 ～腹の底から大声で～ 【予約先着順】	初心者も大歓迎。声高らかに吟じて楽しみましょう。	福島岳風会 会長 上田岳美さん	5/5	48名	無料	筆記用具、飲み物
	大活動室 1~3	《県立医科大学公開講座》 【糖尿病】検査値でわかる あなたの健康と予防 【申込不要】	検査値からわかるあなたの健康状態と糖尿病の予防方法をやさしく解説します。	福島県立医科大学 医学部糖尿病内分泌代謝内科学講座 主任教授 島袋充生さん	なし	なし	無料	筆記用具
11/月	大活動室 4	似顔絵を描いて、笑って、 健康に！ 【予約先着順】	気軽に描ける似顔絵のコツを学びましょう。似顔絵は、描いても誰かに贈っても楽しいですよ。		5/9	20名	無料	汚れても良い服装
12/火	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～		5/10	各6名	550円	
	大活動室 1・2	「添加物」のはなし 【予約先着順】	食品ラベルの「原材料名」から学べる添加物の基礎知識をお話します。	分子栄養学アドバイザー 関口もえさん	5/10	80名	無料	筆記用具
13/水	大活動室 1~3	《県立医科大学フレイル予報》 健康長寿の秘訣と 支え合いの未来 ～長寿から、輝く「天寿」へ～ 【申込不要】	老化には「自然な変化」と「病気による変化」があるのをご存知ですか？その違いを正しく知り、いつまでも元気に過ごすための秘訣を分かりやすくお伝えします。	福島県立医科大学 保健科学部理学療法学科 教授 柴喜崇さん 協力：福島民友新聞社	なし	なし	無料	筆記用具
	大活動室 4	小鳥の森の春のいきものたち 【予約先着順】	春の「小鳥の森」の野鳥や植物、虫などの生態についてお話します。缶バッジも作ります。	福島市小鳥の森 チーフレンジャー 長渡真弓さん	5/10	16名	100円	参加費は缶バッジ代



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	
14 木	10:30 ～ 12:00 受付 10:00	<集合> 市役所 市民セン ター	<大人の遠足> 福島市市議会議場に 行ってみよう！ 【抽選】結果公表日 5/3	「開かれた議会」をイメージして 設計された議場、市民センター、 展望台等を見学します。 ※詳細はチラシ参照 時間厳守 現地集合、現地解散	施設案内：福島市	5/1	30 名	無料	飲み物、 タオル、 筆記用具、 歩きやすい 靴
	13:30 ～ 15:00	多目的 ホール	ラジオ体操！正しく知って 運動効果を高めましょう！ 【予約先着順】	ラジオ体操第一・第二・みんなの 体操を正しく楽しくマスターし、 健康維持につなげましょう。	福島県ラジオ体操連盟 会長 作田美代さん	5/11	40 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	生誕100年 マリリン・モンローの生涯 【当日先着順】	生誕100年を迎えた女優マリリン ・モンローの生涯と出演作に ついて解説します。		なし	48 名	無料	筆記用具
15 金	10:30 ～ 12:00	大活動室 4	<リピート講座> ペットボトルキャップで アップサイクルの小物づくり 【予約先着順】	細かくカットしたキャップをアイ ロンで溶かしながら薄くのぼし てキーホルダーやしおりに作り ましょう。		5/12	12 名	100 円	ペットボトル キャップ3 個
	13:00 ～ 14:30	視聴覚室	食事を楽しむための 嚥下(えんげ)の話 【予約先着順】	嚥下とは何か。日常生活で気を 付けたいことや簡単にできるケ アについてお話しします。	はら歯科口腔外科・嚥下 曾根田駅前 院長・歯学博士 原純一さん	5/16	48 名	無料	筆記用具
18 月	13:30 ～ 15:00	大活動室 1～3	ふくしまの戊辰戦争 【当日先着順】	福島藩は勤王か佐幕かで藩論 が揺れる中、東北戊辰戦争に巻 き込まれました。時代背景とと もに解説します。	福島県文化財保護審議会 委員 守谷早苗さん	なし	120 名	無料	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 5/10	日常生活にとり入れたい健康 法。体を整えるストレッチや有酸 素運動をしましょう！	YOU運動習慣研究会 体育講師 過足昌子さん	5/8	40 名	無料	飲み物、 タオル、 動きやすい 服装・靴
20 水	10:30 ～ 12:00	視聴覚室	<アオウゼ英会話> 休日の過ごし方を お話ししましょう！ 【予約先着順】	休日の過ごし方を英語で紹介し ます。		5/18	36 名	無料	筆記用具
	13:30 ～ 15:00	視聴覚室	あなたと大切な人を守る 避難計画 ～その避難所、 本当に開いていますか？～ 【予約先着順】	福島市では災害の種類や規模 によって開く避難所が変わりま す。状況に応じた避難計画を一 緒に考えましょう。		5/18	48 名	無料	筆記用具
22 金	13:30 ～ 15:00	視聴覚室	楽しく学ぼう郷土の歴史 「福島の隠れ史跡」 【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学びま せんか。		5/20	48 名	無料	
24 日	13:30 ～ 15:00	多目的 ホール	Takano & Miyuki コンサート「ピアノとフルートの楽しみ」 ～風かおる五月に～ 【当日先着順】 定員200名 開場13:00 ※詳細はチラシをご覧ください。						
25 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 5/16	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 理事 健康運動指導士 田中雅子さん	5/14	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	木工細工で！ ～組み木のコースターを つくろう～ 【予約先着順】	異種の木片を組み合わせてコース ターを作ります。木のぬくもりに 触れてみませんか。	工房あかるむ 志田明恵さん	5/22	16 名	600 円	エプロンも しくは汚れ ても良い服 装

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月	14:00 ～ 15:30 視聴覚室	はじめてでもできる！ 夏野菜の家庭菜園 【予約先着順】	夏野菜の育て方や管理方法、プランターでできる家庭菜園について学びましょう。	JAふくしま未来 営農経済課 指導販売係長 渡辺智由里さん	5/23	48名	無料	筆記用具
26火	10:30 ～ 12:00 大活動室 1・2	奥州の覇者をめざして たねむね ～初代陸奥国守護 伊達植宗～ 【予約先着順】	奥州の一地頭から初代陸奥国守護にまで成り上がった、政宗の高祖父植宗の前半生を検証します。	吾妻地区郷土史談会 会員 山本邦夫さん	5/24	60名	無料	筆記用具
	14:00 ～ 15:00 多目的 ホール	バランスコーディネーションで 日常生活の動作や体調を 改善しよう 【抽選】結果公表日 5/17	簡単なストレッチや関節ほぐし、筋トレを通じて、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 榊原美保さん	5/15	45名	無料	飲み物、 タオル、 動きやすい 服装・靴
27水	10:00 ～ 14:30 <集合> 競馬場 北口 1F入口	JRA福島競馬場 バックヤードツアー 【抽選】結果公表日 5/10 ※現地集合、現地解散	日頃見られない福島競馬場を探検します！ ①10:00～②13:00～ ※1時間半歩きます。 ※詳細はチラシ参照	案内 JRA福島競馬場 職員	5/8	各 20名	無料	飲み物、 動きやすい 服装・靴
	10:30 ～ 12:00 視聴覚室	クラシックをもっと楽しもう！ ～光と風の波のように:印象派 ピアノの神髄～ 【予約先着順】	サティ、ドビュッシー、ラヴェルの作品を聴きながら、印象派音楽の魅力に迫ります。	クラシック音楽案内人 大河内桂一さん	5/25	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 ～ちよっと一服、雨宿り～ 【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。		5/25	14名	700円	
28木	10:00 ～ 11:30 多目的 ホール	ウェルネスでいこう！ ～背中トレで肩痛軽減～ 【抽選】結果公表日 5/19	肩の安定性に役立つ背中インナーマッスルの整え方を学びましょう。	SHO-WORKOUT代表 野崎章子さん 理学療法士 石川由美子さん	5/17	40名	無料	飲み物、 タオル、 動きやすい 服装・靴、 筆記用具
	13:30 ～ 15:00 視聴覚室	水引でカーネーションを作ってみましょう！ 【予約先着順】	季節のお花のカーネーションを作り、色紙に付けて飾れるように仕上げます。	水引工房「夢」 南喜代子さん	5/25	20名	500円	作品を入れる袋
29金	10:00 ～ 11:30 和室	足元を見直して 膝の不調や腰の不調等、 軽減させていきませんか？ 【抽選】結果公表日 5/20	足裏や骨のマッサージ。テニスボールを使い感覚を戻し筋肉を上手に使う練習をします。	エアロビクス インストラクター ルネサンスパーソナル トレーナー 菊地和子さん	5/18	20名	無料	飲み物、 タオル、 動きやすい 服装
	13:30 ～ 15:00 大活動室 4	トートバックにメロンソーダを 刺繍しよう 【予約先着順】	昭和レトロなメロンソーダを刺繍で再現し、チェーンステッチを覚えてみましょう。	アトリエT-three 主宰 大浦知子さん	5/20	10名	500円	必要な方は 眼鏡
	14:00 ～ 15:00 視聴覚室	JRA福島競馬場の歴史と 楽しみ方 【予約先着順】	JRA福島競馬場の歴史と楽しみ方を解説。過去のレジェンドレースを映像で振り返ります。	JRA福島競馬場 総務課長 福森大司さん、 柴田俊彰	5/27	48名	無料	筆記用具
30土	13:30 ～ 15:00 大活動室 4	ドライフラワーで作る ミニカップケーキ風アレンジ 【予約先着順】	ケーキカップ容器にドライフラワーを飾り、スイーツのような可愛いアレンジを作ります。	小原流いけばな教室 クローバー・サミット 高橋桃紅さん	5/28	16名	500円	エプロンもしくは汚れても良い服装、作品を入れる袋
	14:00 ～ 15:30 視聴覚室	生の落語を楽しもう！ 【予約先着順】	落語は日本の伝統芸能の一つです。生の落語に触れて、笑いや感動を味わってみませんか。	社会人落語家 酒飲亭いさんさん	5/27	48名	無料	
31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】	雨上がりの木々の緑がすがすがしい季節。初夏の心安らぐお話の世界へ、ようこそ。		なし	15名	無料	

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
福島市首根町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

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