



講座受付 5月21日 次号 次回の  
開始日 (木)午前9時~ 予告 アオウゼ通信は  
6月19日(金)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  
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

# 役者魂

## 人として、役者として

日時 2026年 午後2時~  
7月12日(日) 午後3時30分  
(開場 午後1時30分)

会場 アオウゼ 多目的ホール

参加費 無料 | 定員 200名 | 抽選

お申込みはHPまたは窓口から

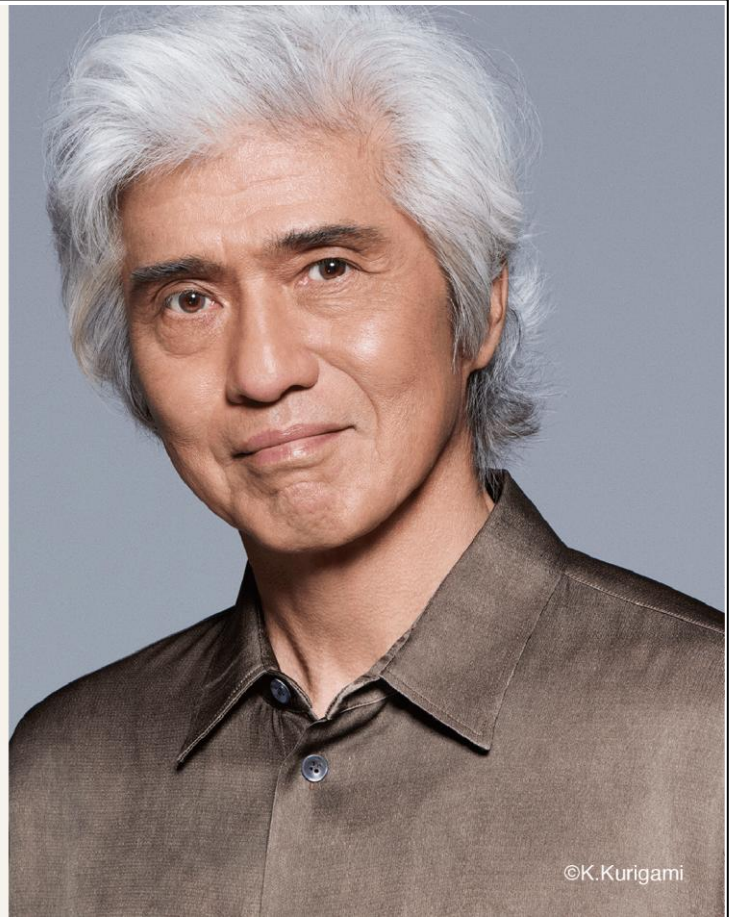
申込期間 5月22日(金)~6月10日(水)  
午前9時 午後6時30分

※抽選後、当選者には6月19日(金)頃までにハガキをお送りします。  
※電話受付は致しませんのでご了承下さい。

全席指定 応募HP



佐藤浩市さんスペシャルトーク



©K.Kurigami

## イベント情報

A・O・Zアオウゼ・ジャズフェスティバル



県内外で活躍するジャズ愛好家や演奏家による迫力ある生演奏をお楽しみください。

6/28 (日) 13:30~15:30 (開場13:00)

会場 多目的ホール

出演者

定員 200名(当日先着順)

♪ GH Jazzグループ

♪ Mimi Mika Jazz

参加費 無料

♪ スインギン・イーヅリー

MC FM ボコ ジャズ番組「ミュージック・ノーツ」パーソナリティ  
♪ ピーター・スコットさん ♪ 三浦 隆之さん  
音楽空間Next Harvest 店主

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

# 着物ショー 絢爛豪華な和の世界へようこそ

平安時代の十二単から 現代のきものまで美の鑑賞

6/14 (日) 13:30~15:00 (開場13:00)

会場 多目的ホール

講師 一般財団法人

定員 なし <申込不要>

民族衣裳文化普及協会 福島教室

参加費 無料

東北委員長 尾形 容子さん

副委員長補 佐野 千恵子さん



【第1部 現代のきもの】

浴衣の帯結び、花嫁衣裳、留袖、振袖

【第2部 平安時代】

十二単、王朝装束

高校生・大学生もモデルで出演。歴史と文化を解説しながら十二単を着装します。美しいきものショーをご堪能下さい。

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				
1	22	9:00 ~ 21:00	エントランス	パステル画作品展 ～ソフトパステルで描かれた やさしい世界～	水や筆を使わないソフトパステルの 絵画作品を展示します。	パステル画教室(中央学習センター) アート工房A(蓬萊学習センター)	初日は正午から 最終日は正午まで			
3	29	9:00 ~ 21:00	アオウゼ 通り	今よみがえる 「黄金の映画スターたち」	「現代名工」が描く迫力ある映画 看板を展示します。	(有)タチバナ工芸社 代表取締役会長 黄綬褒章受章 卓越技能厚生労働大臣「現代名工」 橋剛さん				
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	月	10:30 ~ 11:30	大活動室 1~3	《県立医科大学公開講座》 熱中症予防について 【申込不要】	夏を迎えるにあたり心配される 熱中症の予防について学びま しょう。	福島県立医科大学 医学部衛生学・ 予防医学講座 教授 各務竹康さん	なし	なし	無料	筆記用具
		14:00 ~ 15:30	小活動室 2	ゲームをしよう！ 楽しく脳トレ！ 【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	
2	火	9:30 ~ 12:30	<集合> 視聴覚室 受付 9:15	<大人の遠足> 古関裕而聖地巡礼 【抽選】結果公表日 5/29	福島市が生んだ偉大な作曲家、 名誉市民である古関裕而の軌 跡を、当時のまちの様子を探り ながら、古関メロディーととも に巡ります。約4km歩きます。 ※詳細はチラシ参照。時間厳守。 アオウゼ集合、福島駅東口解散。		5/27	20 名	無料	飲み物、 タオル、 筆記用具、 歩きやすい 靴
		10:00 ~ 11:30	多目的 ホール	玄米ダンベルにぎにぎ体操& リズム体操 【予約先着順】	玄米ダンベルにぎにぎ体操で脳 の活性、筋力アップ、体を動か して健康を維持しましょう。	健康運動指導士 渡辺ヒロ子さん	5/30	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	笛と尺八 ～日本古来の楽器から～ 【当日先着順】	明治期に福島で活躍した尺八の 名手と、日本古来の楽器から笛 と尺八の歴史について解説しま す。	前福島県史学会会長 村川友彦さん	なし	100 名	無料	筆記用具
3	水	10:00 ~ 11:30	多目的 ホール	ムエタイ式ヨガ「ダットン・ワイク ルー」で身体を整えましょう 【予約先着順】	肩や脚、腰の可動域を無理なく 広げ体を温めます。シェイプア ップにも効果的です。	日本ルーシーダットン普 及連盟 公認インストラクター 高畑有美恵さん	5/31	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	三味線弾き語りと健康体操 【予約先着順】	三味線のリズムに合わせて歌い ましょう。手や首周りを動か す簡単な体操も行います。 曲目:花笠音頭、みかんの花咲く丘など	うたわんしょ 代表 山口いち子さん	5/31	40 名	無料	飲み物、 動きやすい 服装
4	木	10:30 ~ 11:30	多目的 ホール	ラジオ体操で健康アップ ～第2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
		13:30 ~ 15:00	多目的 ホール	音楽療法でリフレッシュ ～心に寄り添う楽しいひととき～ 【申込不要】	音楽に合わせて楽しく身体を動 かし、リフレッシュ！笑顔の時 間を増やしましょう。	音楽療法士 近藤美智子さん	なし	なし	無料	飲み物、 動きやすい 服装
		14:00 ~ 15:30	視聴覚室	心静かに写経をしましょう 【予約先着順】	般若心経のお手本をなぞり書 します。また、お説法も拝聴し ます。	曹洞宗 長秀院 住職 渡辺祥文さん	6/1	30 名	100 円	
5	金	10:00 ~ 11:00	多目的 ホール	ピルビスワーク ～美しい姿勢で 素敵に年を重ねましょう～ 【女性限定】【予約先着順】	呼吸に合わせて骨盤を動かす骨 盤矯正ストレッチで、心身のバ ランスを整えましょう。	日本ピルビスワーク協会 1級ピルビスワーカー ボル・ド・ブラ認定インス トラクター 三瓶奈央さん	6/2	45 名	無料	飲み物、 タオル、 動きやすい 服装・靴
6	土	10:00 ~ 11:30	視聴覚室	家庭薬膳料理を楽しく学ぼう ～身近な食材で体を整える ことを考える～ 【予約先着順】	食材の熱・温・平・涼・寒の性質 を活かし、体の不調を整える料 理の基本を学びませんか。	NPO法人ふくかかねっと 理事長 鄭鉉淑(チョン・ヒョンスク)さん	6/3	48 名	無料	筆記用具 ※実際の調 理は行いま せん
7	日	10:30 ~ 12:00	小活動室 2	ふんわりカラーの ライトカバーを作ろう！ 【予約先着順】	カラーペーパーを通したスト ローで、軽くて可愛い約15cm サイズのライトを作ります。	ものづくり作家 酒井玲子さん	6/3	10 名	600 円	必要な方は 眼鏡
		13:30 ~ 14:30	多目的 ホール	ピアノ&ソプラノ 音楽の旅 【当日先着順】	音楽と一緒に心は軽く旅気分を 味わいましょう。旅をテーマに 「サンタルチア」「峠の我が家」 などの名曲を楽しみます。	Music Unit すみれ ピアノ 角田啓子さん ソプラノ 鈴木芳枝さん	なし	200 名	無料	開場13:00
8	月	13:30 ~ 14:45	大活動室 4	ステキに押し花 令和8年のカレンダー ～夏から冬へ～ 【予約先着順】	7月～12月までのカレンダーを 作ります。押し花を使用してステ キに仕立てましょう。		6/1	16 名	250 円	

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月	13:30 ～ 15:00 視聴覚室	<アオウゼ英会話> 行きたい国を紹介しましょう 【予約先着順】	行きたい国、好きな国を紹介しましょう。		6/5	36名	無料	筆記用具
9月	10:30 ～ 12:00 多目的ホール	脳の健康教室 【予約先着順】	認知症予防に効果大！簡単な計算と音読、100の数字盤を体験します。	音楽レクリエーション 中央教室 代表 佐藤直子さん	6/7	35名	無料	筆記用具、必要な方は眼鏡
	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 大活動室1～3	俳優 佐藤浩市さんの歩み 【当日先着順】	7月12日にトークイベントを行う俳優・佐藤浩市さんの人と仕事を紹介します。		なし	80名	無料	筆記用具
10月	10:30 ～ 12:00 大活動室1～3	豊臣秀吉と福島 【当日先着順】	天下人の秀吉と福島のかわりを時代背景とともに解説します。	歴史研究家 岡田峰幸さん	なし	100名	無料	筆記用具
	13:30 ～ 15:00 大活動室1～3	福島の弥生時代から古墳時代の社会 ～稲作～古墳～陸奥国～ 【当日先着順】	福島の発掘調査を手がかりに、弥生時代から古墳を共有する広域的な政治体制、そして陸奥国信夫郡へと移り変わる社会の様子をたどります。	前じょーもびあ宮畑 所長 齋藤義弘さん	なし	80名	無料	筆記用具
	14:00 ～ 15:30 視聴覚室	元気のもとはいから！ 誰でもできる笑いヨガ 【予約先着順】	笑いの体操とヨガの呼吸法を組合せ、酸素をたっぷり取り込み心と体を整えましょう。	日本笑いヨガ協会 認定ティーチャー 関口恭代さん	6/7	40名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装・靴
11月	10:30 ～ 12:00 多目的ホール	無理なく続ける！ 元気に動ける体づくり 【予約先着順】	何歳からでも始められる運動で、筋肉をつけてみませんか。講話もあります。	カイロプラクター 健康管理士一般指導員 齋藤美保さん	6/9	40名	無料	飲み物、フェイスタオル、動きやすい服装・靴、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、あやとりとお手玉遊びをして、みんなで楽しみましょう。		なし	なし	無料	飲み物
	14:00 ～ 15:30 大活動室1～3	《県立医科大学フレイル予報》 フレイル予防のためのわくわく！ウォーキング講座 【申込不要】	雨の日でも、屋内でできる歩き方のトレーニングを楽しくお伝えします。	福島県立医科大学 保健科学部理学療法学科 助教 岡崎可奈子さん 協力：福島民友新聞社	なし	なし	無料	動きやすい服装・靴
12月	13:30 ～ 15:00 小活動室2	気軽に楽しくお抹茶を ～梅の期の茶～ 【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。		6/10	14名	700円	
	13:30 ～ 15:00 大活動室1～3	<福島大学講座×タイムトラベル> 昭和の重大事件 国鉄三大ミステリー 【当日先着順】	戦後最大のミステリー。1949年のGHQ占領下、国鉄で起きた3つの怪事件(下山事件、三鷹事件、松川事件)をわかりやすく解説します。	福島大学 行政政策学類 准教授 高橋有紀さん	なし	80名	無料	筆記用具
13日	13:30 ～ 15:00 多目的ホール	風待月(6月)は 心に響くシャンソンを 【当日先着順】	深みのある歌詞と情感豊かな歌声を楽しみましょう。懐かしい青春の歌をご一緒に…。	ブルーキャッスルの仲間たち	なし	200名	無料	開場13:00
14日	13:30 ～ 15:00 多目的ホール	<着物ショー> 絢爛豪華な和の世界へようこそ 平安時代の十二単から現代のきものまで美の鑑賞 【申込不要】	平安時代の皇族衣装である十二単から、花嫁衣裳、振袖、留袖などを披露します。高校生・大学生もモデルで出演。美しいもののショーをご堪能下さい。	一般財団法人民族衣裳文化普及協会福島教室 東北委員長 尾形谷子さん 副委員長補 佐野千恵子さん	なし	なし	無料	開場13:00
15月	10:30 ～ 12:00 多目的ホール	ルーシーダットンで 心も身体も健康に！ 【抽選】結果公表日 6/7	タイ伝統の健康法。身体のゆがみや体調を整えましょう。	ルーシーダットンインストラクター 佐藤奈津実さん	6/5	35名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装
	13:30 ～ 15:00 大活動室1・2	石田三成の義・恩顧と 秀吉・家康 【予約先着順】	豊臣秀吉に忠義を誓い、徳川家康と戦った石田三成の生涯を紐解きます。	戦国史研究家 尾形正承さん	6/13	80名	無料	筆記用具
16月	10:30 ～ 12:00 多目的ホール	いろいろなダンスを 踊りましょう！ 【当日先着順】	オクラホマミクス、マイムタイムなど懐かしいフォークダンス。ラインダンスも踊ります。		なし	30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。		6/14	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)
	14:00 ～ 15:30 視聴覚室	本との出会い、人との出会い 【予約先着順】	自分の生き方を変えた本、大切な人との出会いについてお話しします。	本と喫茶「コトウ」 店主 小島雄次さん	6/14	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		
17 水	10:30 ～ 11:30	多目的 ホール	陰ヨガでリラックス、 心身の休息をとりましょう 【抽選】結果公表日 6/8	自分の様子を確かめながらゆっ たりとポーズをとり、めぐりを 良くし柔軟性を高めましょう。	陰ヨガ・筋膜リリース ヨガ講師 村上幸江さん	6/6	45 名	無料	飲み物、 動きやすい 服装・靴	
	13:30 ～ 14:30	視聴覚室	摺上川ダム役割 【予約先着順】	摺上川ダムの建設の経緯や役割 について分かりやすくお話し します。	摺上川ダム管理所 所長 有路央さん	6/15	48 名	無料	筆記用具	
18 木	10:30 ～ 13:00	調理 実習室	旬の野菜を使った 家庭料理を作りましょう 【抽選】結果公表日 6/9	旬の野菜に簡単な工夫を加え て、減塩を意識した料理を作り ましょう。 メニュー：キャベツ入りメンチカ ツ、グリーンピースご飯など	栄養と料理の インストラクター 加藤典子さん	6/7	11 名	900 円	エプロン、 三角巾、 手拭き、 マスク、 筆記用具	
	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	
20 土	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～ 【抽選】結果公表日 6/11	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～		6/9	各 3 名	200 円		
22 月	13:30 ～ 15:00	大活動室 4	旬の草花と香りを楽しむ フレグランスサジェ 【予約先着順】	溶かしたワックスに香りを加え、 ドライフラワーで装飾する香り のキャンドルクラフト体験で、火 を使わず香りを楽しみましょう。	工房マートル 蝋燭作家 大槻美友さん	6/17	12 名	2000 円	汚れても良 い服装また はエプロン	
26 金	13:00 ～ 15:00	大活動室 4	アオウゼ美術部 水彩スケッチ編 【予約先着順】	気軽に美術を楽しみましょう。 今回は水彩絵の具を使ったス ケッチに挑戦します。		6/24	12 名	無料	汚れても良 い服装また はエプロン	
	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。		6/24	16 名	無料	飲み物、 タオル、 動きやすい 服装・靴	
27 土	13:30 ～ 15:00	大活動室 1～3	詩を楽しむ、人生を味わう ～長田弘さん、やなせたかしさん、 古閑裕而さんをめぐって～ 【当日先着順】	長田弘さん、やなせたかしさん、 古閑裕而さんのお仕事を通し て、詩の楽しみ方をお話しま す。	詩人 和合亮一さん	なし	150 名	無料	開場13:00 筆記用具	
28 日	13:30 ～ 15:30	多目的 ホール	<b>A・O・Z アオウゼ・ジャズフェスティバル</b> 【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。							
29 月	10:30 ～ 11:30	大活動室 4	折り紙で作る！「七夕飾り」 【抽選】結果公表日 6/20	作った飾りの一部は7月1日か らの七夕展示に飾らせていた だきます。※返却はできません。		6/18	12 名	無料	作品を入 れる袋	
	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 健康運動指導士 佐々木宏樹さん	なし	なし	無料	飲み物、 タオル、 動きやすい 服装・靴	
	14:00 ～ 15:30	大活動室 1～3	昭和3年(1928年)の福島市③ ～「市政要覧」を読み解く～ 【当日先着順】	約100年前の福島市はどんな 市だったのか？「昭和3年市政 要覧」により解説します。	柴田俊彰	なし	80 名	無料	筆記用具	
30 火	14:00 ～ 15:30	大活動室 4	作って簡単・便利 新聞紙でエコバッグ 【抽選】結果公表日 6/20	新聞紙でエコバッグを作りま す。基本の作り方を覚えればア レンジも楽しめます。	佐々木信子さん	6/18	16 名	無料		

### 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。●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けます。●ご予約は10講座までです。

窓口混雑時にその場にいら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、再度別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)

- ※【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。

### 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/>


お電話でお問合せ [アオウゼ受付・掲示板](#)



※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)。

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

<https://f-aoz.jp>  
 @AozFukushima  
 どこでもアオウゼチャンネル