A·O·Z通信 第186号 [発行]令和8年9月17日

2026 A·O·Z通信 10

アオウゼ

A・O・Z(アオウゼ)は、幅広い世代の皆様に物づくりや料理、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。

講座受付開始日 9月21日(月・祝)午前9時～

次号予告 次回のアオウゼ通信は10月16日(金)発行

受付時間 9[午前]時～6[午後]時30分

お問い合せ最終 [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

イベント情報

ソプラノとメゾソプラノで奏でる憩いのひととき

10/31(土) 14:00～15:30 (開場 13:30)

会　場　多目的ホール

定　員　200名(当日先着順)

入場料　無料

♪出演♪ Le Rose (レ・ローゼ)

阿部 絵美子さん(ソプラノ)
鈴木 愛さん(メゾソプラノ)
石川 知子さん(ピアノ)

♪曲目♪

アメイジング・グレイス
秋の夜半
紅葉
上を向いて歩こう
長崎の鐘　他

それぞれの独唱、２重唱をお楽しみください。皆さんで歌うコーナーもあります♪

※開場時間前にお並びの方で定員に達した場合、受付を終了します。皆様お揃いの上、お並びください。

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

10月19日(月)～11月19日(木)
9:00～21:00 ※初日は正午から 最終日は正午まで

昭和100年
昭和のまちシリーズ6
山下町・五老内町界隈

会場 アオウゼ通り

10月2日(金)～29日(木)
9:00～21:00

世界の路地から
写真展

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、窓口にいらっしゃってい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してください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、手話通訳が必要な方は、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 ｜ 29	金 ｜ 木	9:00 ～ 21:00	アオウゼ通り	世界の路地から	旅するバリスタが出会った世界中の風景を展示します。	ヴェアクシュタット・オオゼキ バリスタ 大関麻矢さん	
3 ｜ 23	土 ｜ 金	9:00 ～ 21:00	エントランス	第4回JAバンク福島 「家族を描こう」絵画コンクール 入賞作品展示	幼稚園児・認定こども園児を対象に実施した、絵画コンクールの入賞作品を展示します。	JAバンク福島	最終日は正午まで
19 ｜ 11 ／ 19	月 ｜ 木	9:00 ～ 21:00	エントランス	昭和100年 昭和のまちシリーズ6 山下町・五老内町界隈	鐵（くろがね） 貞雄（さだお）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。		初日は正午から 最終日は正午まで
31 ｜ 11 ／ 1	土 ｜ 日	10:00 ～ 16:00	大活動室4	見て楽しい！ 鉄道模型ジオラマ展	鉄道が走る四季折々の里山やほのぼのとした町、昭和の軽便鉄道などを鉄道模型ジオラマで再現します。	鉄道模型ジオラマ愛好会	

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
2	金	10:30 ～ 12:00	和室	ハロウィンガーランドを作ろう！ **【予約先着順】**	紙で作ったかぼちゃを紐でつなげてガーランド（壁飾り）を作ります。		9/30	12名	無料	必要な方は眼鏡、作品を入れる袋
6	火	10:30 ～ 12:00	和室	老け込まないヨガ 足腰を軽くして秋の行楽を楽しみましょう **【予約先着順】**	カラダが硬い方OK！むしろヨガに向いています。ヨガのシンプルな動きで筋肉をくまなく使い・ほぐし、最後に脳を鎮めます。	ヨガ・フィットネスインストラクター YUMIEさん	10/1	16名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装
8	木	9:30 ～ 11:30	<集合> 視聴覚室 受付開始 9:15	<大人の遠足> ～昨年創業105年を迎えた 福島製作所訪問！～ **【予約先着順】** アオウゼ集合、現地解散	福島市機械工業発展の中核の道を歩んできた地元企業「福島製作所」を訪問しよう。初の工場見学です。 ※時間厳守　チラシ参照 **※ヒールやサンダルは厳禁**	株式会社福島製作所	10/3	25名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装 スニーカー
14	水	10:00 ～ 11:40	大活動室4	チラシで作る♪ エコで簡単！便利な紙箱 **【予約先着順】**	不要なチラシや新聞を折って生活に便利な箱や袋を楽しく作りましょう！ ①10:00～ ②11:00～		10/12	各10名	無料	
		13:30 ～ 15:00	多目的ホール	ケア・レク・ザ・サイズ ～楽しく予防・愉快に脳活～ **【抽選】結果公表日 10/5**	前半は椅子に座って、後半は立って、簡単なステップを踏みながらの、脳活エクササイズです。	介護予防運動指導員 もりゆりこさん	10/3	35名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装・靴
		14:00 ～ 15:30	大活動室4	小鳥の森・秋のおはなしとスワッグ作り **【予約先着順】**	秋の「小鳥の森」の自然のお話と、葉っぱや草木を使ったスワッグ（壁飾り）を作ります。	福島市小鳥の森レンジャー 粕川夕子さん	10/11	16名	無料	
15	木	10:00 ～ 11:30	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や、介護予防に繋がる運動を楽しみましょう。	Revel Fitness Boxing 高田航至さん	10/13	35名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装・靴、軍手
		13:30 ～ 15:00	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。		10/12	20名	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	<福島大学公開講座> 「野口英世生誕150年記念」 英世第一の盟友・石塚三郎 ―その交遊と文学― **【当日先着順】**	新潟県出身の歯科医、衆議院議員であった石塚三郎と野口英世の友情と交流の軌跡をたどり、英世の帰国を促した手紙や漢詩、また母シカの写真から二人の絆と知られざる物語に迫ります。	福島大学大学院 教授 澁澤尚さん	なし	80名	無料	筆記用具
16	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	10/14	40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
16	金	13:30 ～ 15:00	視聴覚室	聴きにこらんしょ ふくしま民話 **【予約先着順】**	あたたかいふくしま弁の語り部による民話の世界をみんなで楽しみましょう。	ふくしま民話茶屋の会	10/13	48名	無料	
17	土	13:30 ～ 15:00	多目的ホール	奥井八洲子・愛香 母娘ソプラノ ジョイントコンサート♪in福島 **【当日先着順】**	福島の皆様へ、オペラアリア・クラシック楽曲と日本歌曲を。「荒城の月」は歌と尺八のコラボで必見です♪さぁ～ご一緒に歌いましょう！	(歌)奥井八洲子さん (歌)奥井愛香さん (尺八)上川均さん (尺八)安齋和則さん (ピアノ)河原義さん	なし	200名	無料	開場13:00
18	日	10:00 ～ 12:30	調理実習室	おうち薬膳料理 ～からだを温めよう～ **【予約先着順】**	寒い冬に向けて身体を温める薬膳を学び、食材を調理しながら、毎日の生活に取り入れやすいポイントをご紹介します。 メニュー：長芋とにんじんの粥、牛肉とくるみの青椒肉絲、簡単エビチリ	家庭薬膳料理研究家 氏家京子さん	10/13	20名	700円	エプロン、三角巾、手拭き、筆記用具
		13:00 ～ 15:00	大活動室4	アオウゼ美術部 はじめての油絵 **【予約先着順】**	気軽に美術を楽しみましょう。今回はミニキャンバスに油絵の具で絵を描きます。		10/10	12名	800円	汚れても良い服装、描きたい野菜か果物
		13:30 ～ 15:00	視聴覚室	朗読の散歩道 ～秋色のなかで～ **【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	
19	月	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	10/17	20名	800円	必要な方は眼鏡 作品を入れる袋
		13:30 ～ 14:30	大活動室1～3	《県立医科大学公開講座》 その見えにくさ、年齢だけではありません **【申込不要】**	加齢黄斑変性・緑内障・白内障から視力を守るためのポイントをお話しします。	福島県立医科大学 眼科学講座 主任教授 向井亮さん 視能訓練士 佐藤絵梨菜さん	なし	なし	無料	筆記用具
20	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 10/11**	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	10/9	45名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装・靴
		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 ～ 14:30	大活動室1～3	生活習慣病予防と 食生活の振り返り **【当日先着順】**	生活習慣病を予防するために食生活を振り返り、望ましい食習慣を考えます。	山形県立米沢栄養大学 健康栄養学科 教授 小原仁さん	なし	100名	無料	筆記用具
22	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	視聴覚室	療術屋さんに相談！ 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 上阪佳嵩さん	10/18	30名	無料	飲み物、タオル、筆記用具
		14:00 ～ 15:30	多目的ホール	やってみよう！ ニュースポーツ「ユニカール」 **【抽選】結果公表日 10/13**	オリンピック種目のカーリングを屋内で手軽に楽しめる「ユニカール」を体験しましょう。 ※3kgのストーンを使用します	福島県ユニカール協会 会長 山田達男さん	10/11	12名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装・内履き用運動靴
23	金	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 **【抽選】結果公表日 10/14**	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	10/12	35名	無料	70㎝以上のタオル、飲み物、動きやすい服装・靴
		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。		10/21	24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
24	土	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。		10/22	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。 （持参も可）
		14:00 ～ 15:30	視聴覚室	初心者のためのジャズ入門 ～クール・ジャズと ウエストコースト・ジャズ～ **【予約先着順】**	クール・ジャズとウエストコースト・ジャズについて、名演奏の紹介とともに解説します。	元桜の聖母短期大学教授・ FMポコ パーソナリティ ピーター・スコットさん	10/22	48 名	無料	筆記用具
25	日	10:30 ～ 12:00	大活動室 4	秋のドライフラワーアレンジ **【予約先着順】**	木の皮でできたソーラーローズを使って、秋色の花束を作ります。	鈴木由美子さん	10/18	16 名	1500 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	多目的 ホール	ギターで奏でる スクリーンミュージック **【当日先着順】**	若きクラシックギタリストによる、ソロ・デュオ・三重奏をお楽しみください。	クラシックギタリスト 小林政貴さん	なし	150 名	無料	開場13:30
26	月	13:30 ～ 15:00	多目的 ホール	男（おやじ）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
		14:00 ～ 15:30	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	火	10:30 ～ 12:00	視聴覚室	<アオウゼ英会話> 英語で買い物をしよう **【予約先着順】**	英語で洋服や靴、食べ物を買ってみましょう。		10/25	36 名	無料	筆記用具
		13:30 ～ 15:00	小活動室 2	気軽に楽しくお抹茶を ～山紅葉を想って～ **【予約先着順】**	基本をおさえれば、自分でお抹茶をたてて飲むことができます。和文化を楽しみましょう。		10/25	14 名	700 円	
		14:00 ～ 15:30	視聴覚室	落語DVD鑑賞 ～おめでたい（？）噺～ **【当日先着順】**	古今亭菊之丞の「明烏」と春風亭柳橋の「御神酒徳利」をDVDで鑑賞します。		なし	48 名	無料	
28	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～ **【抽選】結果公表日 10/19**	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	10/17	40 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	《県立医科大学フレイル予報》 いつまでも元気に歩くために ～知っておきたい運動機能の 加齢変化～ **【申込不要】**	筋肉・感覚など、体を動かすために必要な機能が年齢とともにどのように変化するのかを解説します。	福島県立医科大学 保健科学部 理学療法学科 准教授 中野渡達哉さん 協力:福島民友新聞社	なし	なし	無料	筆記用具
		14:00 ～ 15:30	多目的 ホール	民謡に合わせて踊りませんか **【予約先着順】**	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：木曾節、安里屋ゆんた	日本フォークダンス連盟 日本民踊公認指導者 菅野京子さん	10/25	30 名	無料	飲み物、 タオル、 動きやすい 服装・靴
29	木	13:30 ～ 15:00	大活動室 1～3	映画『免許返納!?』福島ロケはこうやって撮影された!? **【予約先着順】**	ロケ誘致ディレクターという仕事を『免許返納!?』を例にご紹介します。気になる福島ロケの裏話にもお答えします。	（一社）福島市観光コンベンション協会 ロケ誘致ディレクター 金澤千裕さん	10/27	80 名	無料	筆記用具
31	土	14:00 ～ 15:30	多目的 ホール	**ソプラノとメゾソプラノで奏でる憩いのひととき** 【当日先着順】 定員200名　開場13:30　※詳細はチラシをご覧ください						

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**

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