A·O·Z通信 第187号 [発行]令和8年10月16日

2026 A·O·Z通信 11

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 10月21日(水)午前9時～

次号予告 次回のアオウゼ通信は11月17日(火)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

PickUp講座

<プロフェッショナルシリーズ>

鏡田辰也アナ降臨!

笑う門には福来る

11/14(土)

時間 13:30～15:00
(開場 13:00)
会場 多目的ホール
定員 200名 <当日先着順>
参加費 無料

ラジオ福島やフリーアナウンサーとしての豊富な経験を活かし、さまざまなエピソードや番組制作について楽しくお話しします。

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/ 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 大活動室4

10月31日(土)～11月1日(日)
10:00～16:00

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。

11月1日(日)～28日(土)
9:00～21:00

Discover Fukushima Member展
～もっと、福島が好きになる～

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
19まで	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。	福島民報社	最終日は正午まで 11/13(金)ギャラリートーク開催
10／31―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	
1―28	日―土	9:00～21:00	アオウゼ通り	Discover Fukushima Member展 ～もっと、福島が好きになる～	Discover Fukushima メンバーそれぞれの視点で見つけた、福島の美しい風景や心に残る瞬間を展示します。	@discover_fukushima	

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	10:30～12:30	多目的ホール	知る×楽しむ×備える！ アオウゼキャンプ **【予約先着順】**	キャンプの魅力や防災にも役立つ知識を学び、アウトドア料理を作ります。 メニュー：アルミ容器で作るアヒージョ、チョコとマシュマロのスモア	Picol キャンプインストラクターの皆さん	10/29	20名	300円	エプロン、三角巾 参加費は料理材料代として
2	月	10:30～12:00	視聴覚室	大切にしたい 「これからの生き方」 ～もしバナゲームを体験しよう～ **【予約先着順】**	「もしもの時、残りの人生をどう過ごしたいか？」をゲーム感覚で考えてみませんか？	福島市在宅医療・介護連携支援センター 主任保健師 小野芽美子さん	10/30	24名	無料	筆記用具
		13:30～15:00	視聴覚室	楽しく学ぼう郷土の歴史 「石那坂か阿津賀志山か」 **【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。		10/31	48名	無料	
4	水	10:00～11:30	多目的ホール	腰と膝の痛みを改善するための運動～講話・実践～ **【予約先着順】**	「いつまでも笑顔！」を目指すために、腰痛・膝の痛みの原因を知り、改善・予防しましょう。	社会医療法人秀公会 あづま脳神経外科病院 理学療法士 沼崎康友さん	11/1	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	大活動室4	木工細工で！ ～お箸をつくろう～ **【予約先着順】**	鉋(かんな)で木材を削って、マイ箸をつくりましょう。 ※鉋がけの作業は立って行うので、立ち作業が主となります。	工房あかるむ 志田明恵さん	11/1	10名	1000円	エプロン又は汚れても良い服装
		14:00～15:30	多目的ホール	《県立医科大学フレイル予報》 手を使うことは、脳を使うこと？ ―指先から考える、 暮らしと認知機能―	フレイルや認知症にも関連する手の機能についてお話しします。	福島県立医科大学 保健科学部 作業療法学科 教授 五百川和明さん 協力：福島民友新聞社	なし	なし	無料	筆記用具
5	木	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。		11/3	24名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装・靴
9	月	10:30～12:00	視聴覚室	<アオウゼ英会話> 英語で「笑いヨガ」 **【予約先着順】**	メリッサ先生と英語で「笑いヨガ」を通訳付きで行います。笑って元気になりましょう！	福島学院大学 保育学科 講師 オカンポ・メリッサ・ブラザさん	11/7	48名	無料	筆記用具
		13:00～14:30	大活動室4	伝承文化 ～折り紙　いろいろな折り鶴～ **【予約先着順】**	折り鶴、折り羽鶴、双子鶴、鶴のポチ袋など、みんなで『楽しく』折り上げましょう。		11/7	20名	無料	作品を入れる袋
		13:30～15:00	視聴覚室	オーストラリアのカフェ文化の魅力 **【予約先着順】**	オーストラリアでのワーキングホリデイ生活とカフェ文化の魅力について語って頂きます。	Jun's Café 西牧純さん	11/7	48名	無料	筆記用具
10	火	10:30～12:00	視聴覚室	クラシックをもっと楽しもう！ ～ロックミュージシャンの交響楽はロックンロールしているか？～ **【予約先着順】**	ポール・マッカートニーをはじめとしたロックミュージシャンとクラシック音楽の共演を楽しみましょう。	クラシック音楽案内人 大河内桂一さん	11/8	48名	無料	飲み物
		14:00～15:30	視聴覚室	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、オセロなどのゲームで脳の活性化を図りましょう。		なし	25名	無料	
11	水	9:15～12:00	〈集合〉視聴覚室 9:00受付開始	<大人の遠足> 福島県警察本部に行ってみよう！ **【予約先着順】**	まちを探索しながら、警察本部の通信指令室、交通管制センターなどを見学します。 ※アオウゼ集合、現地解散 ※1時間程度歩きます ※チラシ参照　時間厳守	福島県警察本部	11/7	25名	無料	飲み物、タオル、筆記用具、歩きやすい靴(サンダル禁止)
		13:00～15:00	大活動室4	消しゴムハンコづくり 来年の干支柄 **【予約先着順】**	年賀状にも使いやすい、来年の干支「羊」の絵を彫ります。		11/9	16名	100円	エプロン又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
11	水	13:30 ～ 15:00	視聴覚室	これを知れば きっと行きたくなる！ 尾瀬を守り抜いた物語 **【予約先着順】**	どうやって尾瀬は守られてきたのか？尾瀬を愛し、守り抜いた人々の物語をご紹介します。	尾瀬ネイチャーインタープリター 萩原舞さん	11/9	48名	無料	筆記用具
12	木	10:30 ～ 12:00	大活動室 1～3	伊達家天文の乱 ～奥州を二分した 　植宗と晴宗の親子対立～ **【予約先着順】**	陸奥国の初代守護となった政宗の高祖父植宗と、祖父の晴宗が戦い続けた理由と決着を検証します。	歴史愛好家 山本邦夫さん	11/10	80名	無料	筆記用具
		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	金	13:30 ～ 14:30	視聴覚室	＜ギャラリートーク＞ 昭和100年 昭和のまちシリーズ6 山下町・五老内町界隈 **【予約先着順】**	展示「山下町・五老内町界隈」に関して、より詳しく解説します。	柴田俊彰	11/11	48名	無料	筆記用具
14	土	13:30 ～ 15:00	多目的 ホール	＜プロフェッショナルシリーズ＞ 鏡田辰也アナ降臨！ 笑う門には福来る **【当日先着順】**	ラジオ福島やフリーアナウンサーとしての豊富な経験を活かし、さまざまなエピソードや番組制作について楽しくお話しします。	フリーアナウンサー 鏡田辰也さん	なし	200名	無料	開場13:00
15	日	14:00 ～ 15:00	多目的 ホール	混声合唱の調べ ～合唱の楽しみ 　岡部富士夫とともに～ **【当日先着順】**	美しいハーモニーが重なり合う混声合唱の演奏をお楽しみください。	合唱団「風」	なし	200名	無料	開場13:30
17	火	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	11/14	30名	無料	動きやすい服装、 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 11/8**	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	11/6	40名	無料	飲み物、 タオル、 動きやすい服装・靴
		14:00 ～ 15:30	調理 実習室	見てかわいい！ 食べておいしい！ アイシングクッキーを 作りましょう **【予約先着順】**	事前に準備して焼き上げたクッキーに、カラフルなアイシングクリームでクリスマスらしいデコレーションを行います。	Un peu de repos ～アンルポ～ 安田絵里さん	11/10	10名	1800円	エプロン、 手拭き
18	水	13:30 ～ 14:30	調理 実習室	おいしいお茶のいろは **【予約先着順】**	日本茶のプロが煎茶の淹れ方や緑茶の種類などを教えます。 ※お菓子付き	有限会社 松北園茶舗 代表取締役 草野勇さん	11/11	12名	800円	筆記用具
		13:30 ～ 15:00	大活動室 1～3	＜福島大学公開講座× 　タイムトラベル＞ 昭和の重大事件 三菱重工ビル爆破事件 **【当日先着順】**	1974年、企業を標的とした連続爆破事件が発生、多くの死傷者を出した。犯罪被害者支援の転機ともなった昭和の重大ニュースを解説します。	福島大学 行政政策学類 准教授 高橋有紀さん	なし	100名	無料	筆記用具
19	木	10:30 ～ 12:00	大活動室 4	牛乳パックで作る！ カルトナージュの小物入れ **【抽選】結果公表日 11/9**	牛乳パックに布を貼って、お花型のカワイイ小物入れを作りましょう。ひとり1個作ります。		11/7	12名	100円	汚れても良い服装
		14:00 ～ 15:30	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	11/16	40名	無料	飲み物、 タオル、 動きやすい服装・靴
23	月・祝	14:00 ～ 15:30	視聴覚室	いきいき音楽広場 **【当日先着順】**	色々な曲に合わせて歌ったり体を動かしたりしましょう。曲当てクイズ、楽器体験も楽しめます。	音楽療法グループ たんぽぽ	なし	48名	無料	飲み物
24	火	13:30 ～ 14:30	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 11/15**	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	11/13	45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	知ってるようで知らない？ 「正しい腸活」 **【当日先着順】**	腸に良いと思って続けていること、本当に合っていますか？栄養学の視点から腸活を学びましょう。	分子栄養学アドバイザー 関口もえさん	なし	100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
25	水	10:00 ～ 11:30	多目的ホール	ウェルネスでいこう！ ～股関節から変わる ヒップアップ～ **【抽選】結果公表日 11/16**	股関節の機能を確認して可動域と筋力を向上させる方法を学びましょう。	SHO-WORKOUT 代表 野﨑章子さん 理学療法士 石川由美子さん	11/14	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	大活動室1～3	お伊勢参りは贅沢な旅、 道中の愉しみと信心と **【当日先着順】**	3冊の道中記から、お伊勢参りの信仰と旅の楽しみ、江戸時代の旅の実像を紹介します。	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
26	木	10:00 ～ 11:30	大活動室4	梅結びの水引バンドを 作ってみましょう！ **【予約先着順】**	梅結びの水引と平ゴムで水引バンドを作ります。御朱印帳を留めたりなど、使い方はアイデア次第！	水引工房「夢」 南喜代子さん	11/23	16名	250円	作品を入れる袋
		13:30 ～ 15:00	多目的ホール	ルーシーダットンで呼吸を感じ、 風邪予防も行いましょう！ **【抽選】結果公表日 11/16**	ルーシーダットンで身体を動かし、自宅でも出来るストレッチで健康作りをしましょう！	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	11/14	35名	無料	飲み物、タオル、動きやすい服装
		14:00 ～ 15:30	視聴覚室	バック・トゥ・ザ・1976 (昭和51)年 **【当日先着順】**	今から50年前の1976年。ヒット曲、ドラマ、国内＆福島の出来事などで振り返ります。		なし	48名	無料	筆記用具
27	金	10:30 ～ 12:30	調理実習室	北海道そば粉で本格体験！ 三人で打つ二八そば **【抽選】結果公表日 11/18**	そばの栄養価や効能について学び、三人一組で協力して楽しくそばを打って食べましょう！		11/16	9名	600円	エプロン、三角巾、筆記用具、マスク
		13:00 ～ 14:30	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 11/18**	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	11/16	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1～3	どうして信夫という地名が 生まれたのか？ ―考古学から信夫の語源を 探る― **【当日先着順】**	発掘調査の成果から「信夫」という地名の語源と、大和朝廷が福島市を重視した理由を探ります。	元福島県立博物館 主任学芸員 荒木隆さん	なし	150名	無料	筆記用具
28	土	10:00 ～ 12:00	調理実習室	季節を楽しむお菓子作り **【予約先着順】**	クリスマスを意識した簡単なケーキと、季節の素材の焼き菓子を作りましょう！ ※メニューはチラシ参照	元大阪あべの辻製菓専門学校教員 お菓子工房12菓月 主宰 近藤香苗さん	11/20	16名	2000円	エプロン、三角巾、手拭き、筆記用具
		13:30 ～ 15:00	大活動室4	松ぼっくりツリーと 光るディスプレイボックス作り **【予約先着順】**	松ぼっくりツリーを作り、お手製の光るディスプレイボックスに入れて飾りましょう。	髙橋桃紅さん	11/21	16名	1500円	エプロン又は汚れても良い服装、作品を入れる袋、必要な方は眼鏡
29	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】**	木枯らしの季節、さざんかはしっかり花開いています。さあ！あたたかいお話の世界へどうぞ。		なし	15名	無料	
		13:30 ～ 15:00	多目的ホール	クラリネットデュオコンサート ～クラリネットとピアノが奏でる 華やかなひととき～ **【当日先着順】**	クラリネット二重奏とピアノによる、彩り豊かなアンサンブルです。美しい響きに包まれる特別なひとときを、どうぞお楽しみください。	クラリネット 東京藝術大学 三星美優さん 桐朋学園大学 深田翠乃さん ピアノ 桐朋学園大学大学院修了 角田貴子さん	なし	200名	無料	開場13:00
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 11/20**	いつまでも元気でいるために、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	11/18	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1～3	《県立医科大学公開講座》 思いに寄り添い、一緒に考える **【申込不要】**	甲状腺検査で大切にしているコミュニケーションを紹介します。	福島県立医科大学 放射線医学県民健康管理センター 甲状腺検査業務室 特命准教授 池田紀子さん	なし	なし	無料	筆記用具
		13:30 ～ 15:00	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、知ってみませんか？	桜の聖母短期大学 教授 三瓶千香子さん	11/27	25名	無料	飲み物、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**

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