

# A・O・Z通信 6月

アオウゼ

A・O・Z(アオウゼ)は、幅広い世代の皆さんに充実した時間を過ごしていただける施設です。気軽にふらっと体験できる講座や、学びながら楽しく交流できる講座もあります。多くの皆様のご参加をお待ちしております。

### 講座のお申し込み方法

6月の講座は、5月21日(火)から受付を開始いたします。

受付時間 午前9時～午後7時

### 次号予告

今回のアオウゼ通信は6月20日(木)発行です。

☎ 電話でのお申し込み **024-533-2344**

※ FAXによるお申し込みはできません。

✂ 来館によるお申し込みは、アオウゼ窓口まで

### アオウゼ ジャズフェスティバル

2024年  
**6月30日(日)**  
定員**150名**  
【当日先着順】

#### MC

FMポコジャズ番組「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

入場 無料

【会場】アオウゼ  
多目的ホール

#### 出演者

- ♪ 福島県立福島高等学校  
ジャズ研究部
- ♪ GH Jazzグループ
- ♪ Mimi Mika Jazz
- ♪ スインギン・イーヅリー

# A・O・Z JAZZ Fest. 2024

start 13:30 ▶ end 15:30

開場13:00 ※会場の混雑具合により、入場受付を終了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/>

アオウゼ

総合案内  
掲示板

お電話で  
お問い合わせ

※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)。



### 6月のエントランスの展示

6/3(月) ▶ 6/28(金)



9:00~21:00  
(最終日は12:00まで)



# 福島日記

【観覧無料】



【展示協力】  
イラストレーター・漫画家  
ふくふくまめさん



### 6月のアオウゼ通りの展示

# 松齢橋物語

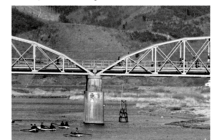
観覧  
無料

6月3日(月)~28日(金)  
9時~21時(最終日は正午まで)

阿武隈川に架かる「松齢橋」の歴史を写真により紹介します。



↑ 舟橋(松齢橋) (明治30年)



↑ 松齢橋付近 (昭和24~25年頃)

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月28日 9:00～21:00	エントランス	福島日記	イラストレーターのふくふくまめさんがX(旧Twitter)に投稿した福島日記を展示します。	イラストレーター・漫画家 ふくふくまめさん	最終日は正午まで
3月28日 9:00～21:00	アオウゼ通り	松齢橋物語	阿武隈川に架かる「松齢橋」の歴史を写真で紹介します。		最終日は正午まで
10月 10:00～17:00	大活動室3	大石源太郎「福島今昔絵巻」に描かれた松齢橋	大石源太郎が舟橋時代の松齢橋を描いた「福島今昔絵巻」を展示します。		13:15～15:00は講座のため除く

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土 13:00～15:20	小活動室2	気軽に楽しくお抹茶を～浮舟で涼を～ 【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。 ①13:00～ ②14:20～		5/30	14名 (各7名)	250円	
2日	大活動室4	不思議なマジック染めを楽しもう！ 【予約先着順】	エコバックをカラフルに染めましょう。油性マジックとエタノールで円形模様を作ります。		5/31	10名	200円	汚れても良い服装
	多目的ホール	初夏のひとときを一緒に「朗読と音楽の贈り物」 【当日先着順】	朗読は「走れメロス(太宰治)」音楽は「映画音楽モデル」懐かしい歌も歌いましょう！	RMGカルチャー 朗読と音楽の贈り物代表 にほんまつ千比呂さん	なし	120名	無料	開場13:00 飲み物
3月	大活動室1～3	古墳時代の福島市～人々のくらしと社会～ 【予約先着順】	古墳時代幕開けの頃の社会。当時の集落の暮らしや古墳の築造の様子について話します。	じょーもびあ宮畑 所長 齋藤義弘さん	6/1	70名	無料	筆記用具
4火	視聴覚室	応急救命について学ぼう 【予約先着順】	いざという時のために、胸骨圧迫やAED、応急救命を学びましょう！	福島市消防本部	6/1	20名	無料	筆記用具
	調理実習室	A・O・Zカフェ 寄らん処 【申込不要】	通りすがりにふらっと、お茶やおしゃべりするよう気軽に立ち寄って、参加者同士の語りを楽しみましょう。		なし	なし	100円	参加費は飲み物・お茶菓子代
	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 【予約先着順】	自分の様子を確かめながらゆったりとポーズをとり、めぐりをよ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	6/1	20名	無料	飲み物、タオル 動きやすい服装・靴
5水	大活動室4	てぬぐい1本で「あづま袋」を作ろう 【予約先着順】	てぬぐいの2辺を縫って、あづま袋(手提げ袋)を作ります。		6/3	16名	110円	縫い針、糸切りばさみ、まち針(5本程度)
6木	調理実習室	梅雨時にぴったりな、さっぱり家庭料理 【予約先着順】	主菜と副菜が同時に取れ、忙しい方でも作れる料理です。メニュー：豚肉と茄子の冷やし鉢、洋風しのだ巻きなど	桜家庭料理 主宰 藤田節子さん	6/2	8名	1000円	エプロン、三角巾、手拭き、マスク、筆記用具
7金	多目的ホール	ピルピスワーク～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。	日本ピルピスワーク協会 一級トレーナー 三瓶奈央さん	6/4	25名	無料	飲み物、タオル 動きやすい服装・靴
	大活動室4	会津木綿折り紙でつくるハーフティッシュBOX 【予約先着順】	エコで使い勝手の良い半分サイズのティッシュBOX。箱に会津木綿折り紙を貼ります。	会津木綿柄折り紙研究家 古川喜美子さん	6/3	12名	1200円	汚れても良い服装
8土	大活動室4	アオウゼ美術部—水彩編— 【予約先着順】	気軽に美術を楽しみましょう。今回は印象派風のタッチで水彩画を体験します。		6/6	16名	無料	汚れても良い服装
	多目的ホール	風待月(6月)はシャンソンを 【当日先着順】	深みのある歌詞と情感豊かな歌声の、聴く人の心に響くシャンソンはいかが？	ブルーキャッスルの仲間たち 代表 阿部真理子さん	なし	120名	無料	開場13:00
9日	大活動室4	置いて癒し、覗いて楽しい万華鏡 【予約先着順】	流れ落ちるビーズと万華鏡が作り出す世界を覗いてみよう。	ものづくり作家 酒井玲子さん	6/5	10名	700円	筆記用具 必要な方は眼鏡
10月	大活動室4	布を貼って作ろう！「桃」と「りんご」のマグネット 【予約先着順】	福島の特産品「桃」と「りんご」の形のマグネットを、小さく切った布をボンドで貼り重ねて作ります。		6/8	10名	無料	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
10月	13:00～15:30 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。 ①13:00～ ②14:30～		6/8	24名 各 12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	松齢橋物語 【予約先着順】	「信夫の渡」から「松齢橋」誕生とその歴史を探ります。	柴田俊彰	6/7	60名	無料	筆記用具
11火	14:00～15:30 多目的ホール	ラインダンスで 心身をリフレッシュ！ 【抽選】結果公表日 6/2	明るいポップな音楽に合わせてみんなで踊りましょう。誰でも簡単に楽しく踊れます。		5/31	30名	無料	飲み物、タオル 動きやすい服装・靴
12水	13:30～15:00 視聴覚室	文学講座 「文芸と音楽の森 信夫山」 【予約先着順】	信夫山公園開園150周年。信夫山を舞台とした文学作品や歌を紹介し、魅力にせまります。	フリーライター 菅野俊之さん	6/8	48名	無料	筆記用具
	13:30～15:30 大活動室4	ミニ生け花を通して 優雅なひとときを 【予約先着順】	グラスやカップ等を使って自宅で飾れるミニ生け花を楽しみましょう。 ①13:30～ ②14:45～		6/10	16名 各 8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)
13木	13:30～15:00 視聴覚室	いいね！ ほたる舞う 「荒川ほたるの森」 【予約先着順】	「荒川ほたるの森」の案内人からほたるの生態や自然環境を守る大切さを学びましょう。	荒川ほたるの森 案内人 安原光一さん	6/10	45名	無料	筆記用具
	14:00～16:00 調理実習室	<試食で学ぶチーズ講座> チーズを食べて 健康になろう！ 【予約先着順】	チーズの栄養成分とその健康効果、日々の食卓への上手な取り入れ方を学びましょう。	C.P.A.認定チーズ プロフェッショナル サロン・ド・ヨーコ 主宰 佐藤耀子さん	6/8	10名	1300円	筆記用具、 ミネラルウォーター、必要な方はマスク
14金	13:30～15:00 調理実習室	ハーブで心と体を元気に 【予約先着順】	ハーブの効能や淹れ方を学びましょう。ブレンドティーの試飲もあります。	Aroma&Porcelarts salon HIRIS*イリス* 今泉佳奈子さん	6/11	8名	800円	筆記用具
	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できるよう卓球を楽しみましょう。		6/12	24名	無料	飲み物、タオル 動きやすい服装・靴
15土	13:30～14:30 多目的ホール	2台のピアノと連弾の音楽会 【当日先着順】	どこかで聞いたことのあるメロディーを本格的な「四手」の演奏でお楽しみください。	角田貴子さん 角田啓子さん	なし	180名	無料	開場13:00
16日	13:30～15:30 大活動室4	デッサンの基本 ジャガイモの鉛筆デッサン 【予約先着順】	3種類の陰影について学び、リアルに見えるように描いてみましょう。	モダンアート協会 会員 福島県美術協会 会員 大町亨さん	6/10	12名	400円	汚れても良い服装 初心者からベテランの方まで
	14:00～15:30 大活動室 1・2	キャンプの知識 ～災害時にも役に立つ～ 【予約先着順】	災害の時にも役に立つ、キャンプの知識を楽しく学びましょう。	キャンプインストラクター 渡辺健人さん	6/14	20名	無料	
17月	10:00～11:30 多目的ホール	モンゴル伝統療法 「モンゴルヨガ」で 心と身体をリフレッシュ 【抽選】結果公表日 6/8	独特の呼吸法とポーズで、体幹を鍛え集中力アップを図ります。誰でも無理なく楽しくできます。	モンゴル伝統療法協会 認定インストラクター 高畑有美恵さん	6/6	30名	無料	飲み物、タオル 動きやすい服装・靴
	13:00～14:30 大活動室4	飾ってもキレイ♪ モロックンプレートを作ろう 【予約先着順】	ガラス皿に専用の絵具で模様を描きます。下絵があるので、絵が苦手な人でも大丈夫です！	Love Myself Create たかはしさとこさん	6/12	8名	1600円	必要な方は眼鏡、汚れても良い服装
	13:30～15:00 視聴覚室	「楽しく健活セミナー」 ～チョコレートの世界へ ようこそ！～ 【予約先着順】	知られざるチョコレートの世界を学び、食についての新たな気づきを得ませんか？	(株)明治 食育担当	6/6	45名	無料	筆記用具
18火	13:30～14:30 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
	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 6/9	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	6/7	16名	無料	
19水	10:30～12:00 大活動室1	ゲームでしよう 頭の体操 【予約先着順】	神経衰弱、五目並べ、オセロ、パズル、数独などで、楽しく頭の体操をしましょう。		6/17	20名	無料	
	13:30～15:00 視聴覚室	信長・武田勝頼、本能寺の変 【予約先着順】	日本史上屈指の大事件に至るエピソードを信長と武田勝頼中心にお話します。	戦国史研究家 尾形正承さん	6/17	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	
20 木	10:00 ～ 11:30	多目的 ホール	筋肉いきいき体操で あなたも若返り！ 【抽選】結果公表日 6/11	日常に必要な筋力をキープ するために、筋肉をつける運 動をはじめませんか？	YAGOメディカルフィット ネスクラブ NESTA認定シニアフィッ トネスリーダー 齋藤和人さん	6/9	30名	無料	飲み物、タオル 動きやすい服 装・靴 筆記用具
	13:00 ～ 14:30	小活動 室 1・2	名刺入れを作りましょう 【予約先着順】	牛乳パックのリメイクです。布 を張って手作りの素敵な名刺 入れを作りましょう。		6/18	20名	100円	
	13:30 ～ 15:00	調理 実習室	お抹茶でお菓子作り 【予約先着順】	お抹茶を使ってマドレーヌを 作ります。出来上がったマド レーヌと抹茶を一緒に楽しみ ましょう。	抹茶カフェ「濃い春」 小濃夏美さん	6/13	10名	1000 円	エプロン、手拭 き ※参加費は材料 費と飲み物代
22 土	10:30 ～ 11:30	調理 実習室	<ギャラリートーク> 松齢橋物語 【予約先着順】	展示中の「松齢橋物語」の解 説をします。	柴田俊彰	6/19	20名	無料	筆記用具
24 月	10:30 ～ 11:30	多目的 ホール	《県立医科大学公開講座》 高齢者が気をつけるべき 夏場の食生活について 【予約先着順】	偏りがちな食事になりやすい 夏場に、気を付ける食生活に ついてお話しします。	福島県立医科大学附属 病院 栄養管理部 副主任 栄養技師 高橋諒さん	6/22	80名	無料	筆記用具
	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】 【当日先着順】	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付 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 藤田健さん	なし	25名	無料	飲み物、タオル 動きやすい服 装・靴
25 火	10:00 ～ 11:30	調理 実習室	アイシングクッキーデコを 楽しもう 【予約先着順】	七夕をモチーフにしたクッ キーをキャンパスに、デコ レーションを楽しみましょう♪	アンルポ 安田絵里さん	6/20	10名	1500 円	エプロン、三角 巾、手拭き
	13:30 ～ 14:30	視聴覚 室	ふくしまのおいしい水は どこから！ 【予約先着順】	おいしい水が届く仕組みと、 能登半島地震における応急 給水活動を紹介します。 ※手話通訳あり、詳細はチラシへ	福島市水道局 経営企画課	6/22	45名	無料	筆記用具
	14:00 ～ 15:30	多目的 ホール	脳の健康教室 いつまでも若々しく 自分らしい人生を！ 【予約先着順】	「くもん・脳の教室」体験で読 み書き計算脳トレをしつつ、 認知症予防について学びま しょう。	おれんじカフェ「マハロ」 代表 山内美津子さん	6/22	30名	無料	筆記用具
29 土	13:00 ～ 15:00	大活動 室4	ハンドマッサージ ～あなたもハンド美人～ 【予約先着順】	コロナ生活で疲れた体を、ハ ンドマッサージで癒してみま せんか？仕上げはローズの 香りです♪ ①13:00～ ②13:30～ ③14:00～ ④14:30～		6/27	12名 各 3名	200円	
30 日	13:30 ～ 15:30	多目的 ホール	<b>A・O・Z Jazzフェス2024</b> 【当日先着順】 定員150名 開場13:00 ※詳細はチラシをご覧ください						

講座申し込み時および受講時のお願い

★ 予約先着順・抽選講座の申し込みは10講座までをお願いします。

☆ お子様連れの参加ができない講座があります。事前にお問い合わせください。

- ※1 受付方法が【予約先着順】の講座については、定員となり次第キャンセル待ちでの受付となります。締切日の前に受付終了となる場合もあるため、ご確認ください。
- ※2 締切日を過ぎて定員に満たない場合、講座によっては参加が可能ですのでお問い合わせください。
- ※3 参加費をいただく講座で締切日の後にキャンセルされた場合は、原則として参加費をお支払いいただきます。
- ※4 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。開始時刻に遅れてきた時に参加いただけない場合があります。また、講座によっては受付終了時刻が変わる場合もあります。
- ※5 開催時間の重なる予約講座の重複申し込みは、ご遠慮ください。なお、講座申し込みは必ず本人が行ってください。
- ※6 開催記録として、講座の様子を撮影する場合がございます。アオウゼ内部の報告資料としてのみ使用します。撮影不可の場合は、職員までお知らせください。

### ！ キャンセルのご連絡のお願い

より多くの皆様に講座にご参加いただけますよう、予約先着順および抽選の講座をキャンセルされる場合は、必ず連絡をお願いいたします。  
当日キャンセル分については、繰り上げ参加は原則として実施いたしませんのでご了承ください。

講座の参加者に ももりんポイントが1ポイントずつ付きます

(不特定多数の方が来場されるイベントではポイントの付与を行わない場合がございます。)

SNS情報 最新情報やお知らせをチェック！

X(Twitter)

@AozFukushima



YouTube

福島市どこでもアオウゼチャンネル



MAXふくしま  
駐車場について  
2時間まで無料！  
それ以降は  
30分ごとに120円  
平日は上限  
700円/日です。

●福島市アクティブシニアセンター・アオウゼ●

開館時間 午前9時～午後9時

〒960-8051 福島市菅根田町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