

アオウゼサポーター養成講座 2026

受講料
無料

活動するための基礎知識を、
体験しながら学ぶことができます。

養成講座とは、アオウゼサポーターの活動内容や心得など、
座学や実習を通して講座を企画・運営する際に必要な基礎
知識を学ぶことができる特別講座です。

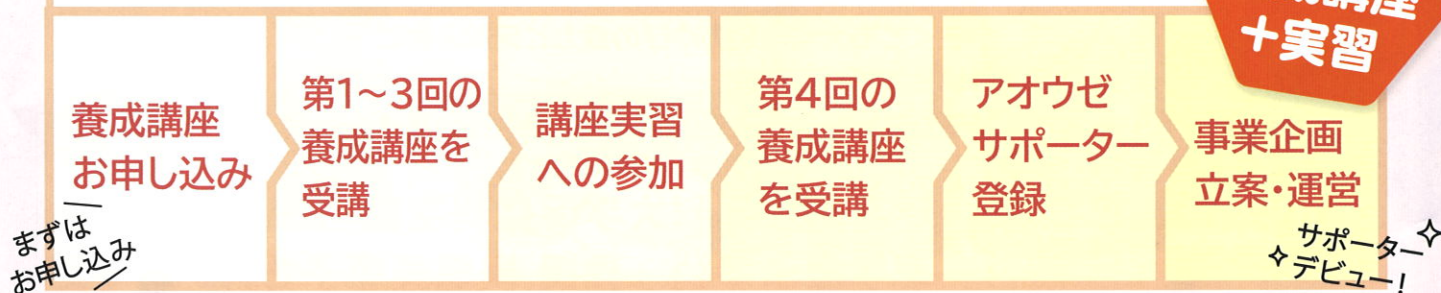


応募 資格

以下のすべての条件を満たす方が対象となります。

- 福島市内に在住・在勤・在学し、ボランティアの趣旨を理解し、
事業を企画運営できる方。
- 全4回の養成講座と、複数回の実習すべてに参加できる方。

アオウゼサポーターになるまで



▼2026年度の養成講座日程

時間／13:30～15:30 会場／アオウゼ内

第1回 9月17日 木

第2回	10月29日 木
第3回	11月16日 月
講座実習	12月以降(数回)
第4回	2027年3月上旬予定

※講座回数や日程は変更になる場合があります。

※講座実習は参加する講座ごとに時間が異なります。

※やむを得ない事情により上記日程にご参加いただけない場合は、日程を調整の上、補講を受講していただきます。

アオウゼサポーター養成講座 2026 お申し込み方法

申込用紙にご記入の上提出、またはホームページからお申し込みください。

申込用紙の
入手先

アオウゼ館内、ホームページからダウンロード

提出先

福島市アクティブシニアセンター
アオウゼ 受付 (窓口 9:00～18:30)

郵送の場合

〒960-8051 福島市曾根田町1-18 MAXふくしま4階

FAXの場合

024-533-2347

申込ホームページ

<https://f-aoz.jp/>



お申し込み締切

2026年

必着

8月31日 月

《県立医科大学フレイル予報》

足のゆびの 握力について



8/25(火) 13:30~15:00

※15分前から受付開始です

会場：大活動室1~3

小さくても大切な足のゆびの握力と足部の形についてお話しします。

椅子に座ったまま、足のゆびの運動も行います。

講師

福島県立医科大学保健科学部
理学療法学科 教授 横塚美恵子さん

参加費

無料

持ち物

動きやすい服装・靴
筆記用具

申込
不要

定員
なし

協力:福島民友新聞社

●お問い合わせ●

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9:00~18:30)

福島市曾根田町1-18MAX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

A・O・Z
アオウゼ



お申し込み・お問い合わせ

A・O・Z

福島市
アクティブシニアセンター
アオウゼ

指定管理者：株式会社福島まちづくりセンター

TEL.024-533-2344 受付時間 9:00~18:30
FAX.024-533-2347

ホームページ <https://f-aoz.jp/>

X @AozFukushima

📺 福島市どこでもアオウゼチャンネル



〒960-8051 福島市曾根田町1-18 MAXふくしま4階

福島市アクティブシニアセンター・アオウゼは、シニア世代を中心とした生涯学習・世代間交流の促進、中心市街地活性化を図る目的で、平成22年に設置された施設です。

