

あづま~れ



2021

2月・3月 vol.77

We Love 福島。

みどり・健康・コミュニケーション

指定管理者 (公財) 福島県都市公園・緑化協会
Fukushima Urban Park and Greenery Association

A Z U M A S P O R T S P A R K I N F O R M A T I O N



ふくしまからはじめよう。

Future From Fukushima.

クリスマスローズ園

冬こそ運動しよう! コロナに負けない体づくりを!!

あづま総合体育館 トレーニング室のご案内

健康増進、免疫力向上、ストレス解消などあなたもトレーニングを始めませんか!!

4種の有酸素運動と、13種の筋肉トレーニングが出来るマシンを完備しています。

利用方法

「初回説明会」を受講し、利用者登録後、お好きな時間に1時間単位でご利用いただけます。

※「初回説明会」は予約制です。開催日時や時間が月毎に異なりますので、お問合せいただくか、公園HPでご確認ください。

利用時間・料金

利用時間 ● 9:00~21:00

料金 ● 1人1時間 一般250円 高校生130円

NEW /

月会員
サービス
(1回2時間
まで)

一般2,750円 高校生1,430円
シルバー(65歳以上)2,500円

※初めてご利用いただく方向けに、初回説明会
参加後、1ヶ月以内に月会員にお申込み頂くと、
通常30日の利用期間が50日に延長される
初回限定サービスもございます。

半年会員
サービス

一般13,750円 高校生7,150円
シルバー(65歳以上)12,500円

※月会員5ヶ月分の料金を半年間(180日間)
ご利用いただけます!

マスクをしよう

※トレーニング室では運動時を含めたマ
スクの着用をお願いしています。
お互いが安心・安全に利用できるよう、
ご理解ご協力をお願いいたします。

ご利用の皆様へお願い

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、下記についてさらなる徹底をお願いします。

来園前に...

- 体調チェックをお願いします。
発熱の方や体調の優れない方は
ご来園をお控えください。

スポーツ施設や広場では...

- 運動時以外はマスクを着用しましょう。
- 用具や遊具等を利用する前後は手を洗
いましょう。
- 大声での応援や会話は控えましょう。



園路では...

- 散策やジョギングする際には、他
の利用者と互いに距離を置いて
ご利用ください。



マスクの着用を含めた咳エチケット等にご協力をお願いします。



スポーツ教室 のご案内

小学生初心者水泳教室 第5期

※お申込み受付期間があります。

日時▶ 2月27日・28日・3月6日・7日・13日・14日

土・日曜日 全6回 10:00～11:30

場所▶ 室内プール 定員▶ 30名

参加費▶ 1,500円

講師▶ 県北水泳連盟公認スポーツ指導員ほか

受付期間▶ 2月12日～2月19日 正午

決定通知▶ 2月22日までにいきます。



小学生初心者水泳教室の申込方法

次の事項を記入の上、メールにてお申込みください。

①参加者名(ふりがな) ②性別 ③学校名 ④学年 ⑤保護者名 ⑥電話番号

お申込み先▶ メール event@azumapark.or.jp

- ※電話でのお申込みは受付できません。
- ※受付期間を必ずご確認の上、受付期間中にお申込みください。
- ※定員を超えた場合は抽選を行います。
- ※お申込みいただいた方、全員に結果を通知します。結果が分からない場合にはTEL.024-593-1111 事務局までお問い合わせください。
- ※【受付担当者】になっている方はevent@azumapark.or.jpからのメールが受け取れるように設定の変更をお願いします。

随時募集 〓 あづまガールズサッカースクール

女子限定のスクールです。初心者・経験者問いません。ぜひご参加ください!

日時▶ 2月3日・10日・3月10日・17日

19:00～20:30

場所▶ 体育館メインアリーナ

対象▶ 中学生以下の女子

参加費▶ 700円/月

※初回のみ無料で体験できます!!

講師▶ U-12福島県トレセンスタッフ



随時募集 〓 子どもハンドボール体験会

参加費無料!!

「走る・跳ぶ・投げる」運動の基本動作が身につくため、他のスポーツの上達にも繋がります。福島jr.ハンドボールクラブのみんなと一緒にやってみよう!!

日時▶ 2月4日 19:00～21:00(当日申込み可)

場所▶ 体育館メインアリーナ

対象▶ 小学生30名(学年、経験問わず)

講師▶ 県北ハンドボール協会



親子で楽しむからであそび

日時▶ 3月20日(祝) 10:30～12:00

場所▶ 体育館サブアリーナ

対象▶ 2～4歳までのお子様とその保護者

定員▶ 30組 参加費▶ 500円/組

講師▶ Kマニフィクインストラクター

お申込み▶ 申込方法は、電話申込
(定員に満たない場合は、当日参加可)



開催報告 ～こども教室・事業を開催しました!～

季節を楽しむウォーキング

当初、4、5月に開催を予定していましたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため9、10月に延期し、約2時間の教室を4回開催しました。

講師はNPO法人福島県ウォーキング協会の指導員に任じていただき、ウォーキングがもたらす身体的・心理的効果などの講義を受けたのち、園内などをウォーキングしながら、美しく、快適に歩くポイントやウォーキング後に疲れをとるストレッチも教わりました。

参加者の皆さんは、季節の移り変わりを自分の目と足で感じながら楽しめました。

来年度も開催を予定しておりますので、是非ご参加ください。



公園ナイトラン

コロナ禍の中、3密を避けながら公園での健康づくりを促進するため、10月の毎週土曜日、補助陸上競技場を自由に走っていただくイベント「公園ナイトラン」を初めて開催しました。

参加されたのは、市内複数の陸上クラブや高校強豪部、市民ランナーの皆さんで、11日間約400名にご参加いただきました。

来年度は開催日を適宜ウォークでの参加も呼び掛け、「公園ナイトラン&ウォーク」として開催する予定です。

皆さまのご参加をお待ちしています!



みどりの総合講座

みどりに関する知識や技術について楽しく学べる講座です。

今年度は「ハーブの苗作り」、「四ツ目垣作り」、「庭木の剪定・剪定ばさみの刃研ぎ講習」、「植物の土壌講座」、「植物の冬越し・植え替え講座」、「クリスマスの寄せ植え講座」と全6講座を開催し、77人の方にご参加いただきました。

ご参加いただいた皆様ありがとうございました。

ぜひ、学んだことをご家庭で活用してください。



四ツ目垣作り



植物の土壌講座



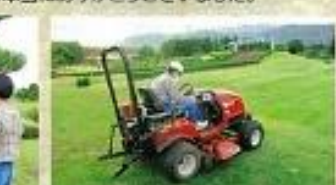
寄せ植え講座

緑のサポーター活動

福島県明成高等学校環境土木課の生徒の皆さんに、全6回にわたり公園内の芝刈りやマツの剪定を行っていただきました。公園緑地の維持管理をサポートいただき、コロナ禍で公園の需要が高まる中、利用者の皆様に心地よい空間を提供することができました。

また、生徒のみなさんの管理技術力アップに繋がりました。

参加してくれた生徒の皆さん本当にありがとうございました。



カルチャー教室&健康づくり教室 受講生募集!

2月5日(金) 10:30~受付開始

お申込み TEL.024-593-6337 NPO法人あづまスポーツクラブ **火曜定休**
(平日17時以降及び土・日・祝日はTEL.024-593-1111 あづま総合運動公園)

- 注意事項**
- 参加費は、当日にお支払いください。
 - 定員になり次第受付終了となりますので、お早めにお申込みください。
 - 参加費には材料費が含まれております。
 - 申込後のキャンセルはお早めにご連絡ください。

川柳教室

川柳は575の文量です。日常のひとコマ、心の動きを詠んでみましょう。

講師 ●こはら としこ先生(福島県川柳連盟理事) **場所** ●和室研修室
日時 ●3月10日(日) 10:00~11:30 **定員** ●10名
参加費 ●500円

生前整理「通帳からお墓まで」

「自分仕舞い」できるところから始めませんか?

講師 ●佐藤 美穂子先生(生前整理アドバイザー) **場所** ●会議室
日時 ●3月12日(火) 14:00~15:30 **定員** ●15名
参加費 ●550円

会津木綿柄折り紙で作るリース教室

布のような手触りの折り紙で春のリースを作ります。ご自分で色を選び余った折り紙はお持ち帰りいただけます。

講師 ●古川 喜美子先生 **場所** ●会議室
日時 ●3月18日(日) 14:00~15:30 **定員** ●10名
参加費 ●2,000円

ステキなリース・プリザーブドフラワー教室

春にピッタリなプリザーブドフラワーを使ったステキなリースを作ってみよう。

講師 ●波田野 悦子先生(花・芸術文化協会認定講師) **場所** ●会議室
日時 ●3月19日(月) 14:00~15:30 **定員** ●10名
参加費 ●2,800円

心と脳が喜ぶ3色パステルアート

赤・青・黄の3色のパステルを使って、初めてでも簡単に思わず目にしたくなるような季節の作品を2点描きます。

講師 ●渡辺 るみ先生(パステルアートインストラクター) **場所** ●とがらみ館2F77A
日時 ●3月24日(日) 10:00~11:30 **定員** ●10名
参加費 ●1,000円

はじめての囲碁

日本古来の伝統文化である囲碁の普及、ルール、説明や実践対局を行います。

講師 ●宮腰 典明先生(日本棋院 六段) **場所** ●とがらみ館2F77A
日時 ●3月25日(月) 10:00~11:30 **定員** ●20名
参加費 ●700円

ピルピスワーク ~美しい姿勢で血流の良い体に~ **女性限定**

呼吸にあわせて骨盤と背骨を動かし、骨盤を縮めて引き上げます。正しい姿勢が取りやすくなり、足のむくみがスッキリします。頭痛や生理痛、便秘解消の効果も期待できます。

講師 ●三瓶 奈央先生(1級ピルピスワーカー) **場所** ●和室研修室
日時 ●3月10日(日) 14:00~15:30 **定員** ●15名
参加費 ●500円

肩こり&腰痛解消ヨガ

肩こりや腰痛などの身体の不調で悩んでいる方のためのヨガです。

講師 ●長山 のり子先生(ヨガインストラクター) **場所** ●和室研修室
日時 ●3月11日(月) 10:00~11:30 **定員** ●15名
参加費 ●500円

ヨガプラクティス

吸う息で気持ちよく伸びて、吐く息でリラックス。ヨガを始めるきっかけになれると嬉しいです。

講師 ●高田 慎先生(ヨガインストラクター) **場所** ●体育室
日時 ●3月18日(日) 18:30~20:00 **定員** ●15名
参加費 ●500円



カルチャー教室 & 健康づくり教室 講師募集

- 日時** 5月10日(金)~5月31日(火)(火曜日及び土日祝日を除く)
平日の10:00~11:30、14:00~15:30、18:30~20:00 時間は1時間30分程度
※場合の空き状況により、日程を調整させていただきます。
- 講師謝金** 3,500円(交通費なし)
- 応募方法** 所定の用紙(ホームページからもダウンロード可)で応募してください。応募用紙を直接持参されるか、FAX、メールでも構いません。
- 応募期限** 2月末日まで
- 決定通知** 応募のあった中から8~10講座を選び、応募者全員に結果を通知します。
- 注意事項** 講座はある程度の専門性があるものとし、特定の政治、宗教、企業宣伝、営利を目的とするものを除きます。材料費は受講者からの参加費で賄います。詳しくは、お問い合わせください。
- お問い合わせ** あづま総合運動公園 TEL.024-593-1111 FAX.024-593-1114
メール: midori@azumapark.or.jp

公園内の「そり滑りスポット」をご紹介します!



スポーツイベント広場の斜面 せせらぎ・桜の広場の斜面



注意事項

- そりの貸出しはしていませんので、ご持参ください。
- 園内整備等でそりすべりができないことがあります。
- 雪の有無等については、事前にお問い合わせください。
- そり滑りにお越しの方は、大駐車場が便利です。

サイクルスポーツ広場「そりすべり場」



注意事項

- 人工芝のそりすべり場のため、雪道用のそりは使えません。専用の「そり」を無料でお貸ししていますので、そちらをご利用ください。
- 雪が積もった場合は除雪を行い、作業後にお使いいただくことができます。
- 2月は土日祝のみ営業、火曜定休。開閉等詳しくは裏面のお知らせをご覧ください。

NPO法人あづまスポーツクラブ

※活動参加には電話予約が必要です。

新型コロナ感染症予防のため予約の無いかたはお受けできません。必ずご予約ください。

開催教室 毎月第1・第3月曜

はじめてのフラダンス教室 ▶ 13:00～
会費1,500円/月 講師：メカハウオリ派遣講師

ハワイアンミュージックに合わせてゆったり踊るフラは、誰にでもできる癒しのダンス。フラダンスの基礎を学びながら、日常生活で疲れた心と体をほぐしませんか？動きはゆっくりでも全身の筋肉を使うので、ダイエット効果も。コロナ禍でのストレスを(コロナ太りも)フラダンスで解消してください。



無料体験はできません。

この他にも年間を通して活動しているコースがございます。詳細はNPO法人あづまスポーツクラブ事務局にお問い合わせください。

お問い合わせ先

NPO法人あづまスポーツクラブ
TEL. 024-593-6337 平日10:00～16:30(火曜日を除く)
お電話お待ちしております。



福島市民家園催事カレンダー

福島市民家園は、移築復原された古民家に生活用具など民俗資料を展示し当時の「暮らし」を再現しています。

開催日	行事名・内容	時間・場所など
2月 開催中～ 14日(日)	だるま展示 福島市民家園に寄贈された全国各地のだるまやオリジナルだるまを展示しています。	場所 ▶ 展示館 時間 ▶ 9:00～16:30
27日(土)～ 3月7日(日)	年中行事「桃の節句」 旧馬場家にひな人形を飾ります。	場所 ▶ 旧馬場家 時間 ▶ 9:00～16:30

※年中行事「桃の節句」につきましては、新型コロナウイルスの三密回避の観点から、今年度は展示のみとなります。予め御了承ください。



※お問い合わせ ▶ 福島市民家園 (TEL.024-593-5249)

※休 園 日 ▶ 火曜日

※行事内容は変更になる場合があります。

※詳しくは、福島市民家園ホームページをご覧ください。

<http://minka-en.com/>

園内の様子はツイッターでチェック!

福島市民家園



入園無料

検 索

便利な施設を紹介します!

体育館2F 研修室

映像・音響設備を備え、会議や研修会などにご利用いただけます。

1時間 ▶ 880円で利用できます。



座席数192席、車いす席4席
間隔を空けて座れば密にならずに
研修が可能です。

体育館2F 会議室(全2室)

様々な会議や集会にご利用いただけます。2室ある部屋は、つなげて広く利用することも可能です。

1室1時間 ▶ 160円で利用できます。



収容人数は通常会議の場合、
1室20名程度、
2室50名程度です。

※写真は1室

施設の空き状況など、お気軽にお問い合わせください。平日の利用がおすすめです!

※ご利用いただくには、14日前の17時までに申請手続きを済ませ、利用許可を受ける必要があります。詳しくは体育館受付(TEL.024-593-1111)まで

体育館2F レストラン松月

寒～い冬のオススメ!
自家製麺を使ったきつねそば(うどん)
で心も身体も温まりませんか?

大きな味染み
お揚げが嬉しい!

お気軽に
ご利用ください!



きつねそば(うどん) ¥550

ちょっと小腹が空いたとき、お散歩のついでに、ほっと温まりたいときに! ラーメンや丼物、セットメニューもありますよ!

嬉しい
あったか
サービス

お食事をご注文の方
おいしいホットコーヒーを
1杯サービス



ご飯物をご注文の方
お出汁が効いた
お味噌汁1杯サービス



火曜日
定休

営業時間 通常 11:00～15:00(ラストオーダー14:30)
※3月中旬まで冬季営業時間での営業です。お食事のご注文は、平日のみ14:00まで(14:00からティータイム)とさせていただきます。

レストランでは宿泊施設利用時の食事や大会時の昼食の注文を承っております。詳しくは「レストラン松月」までお問い合わせください。

TEL/FAX.024-593-6373

運営会社:(有)松月堂

絵本募集!

公園では絵本文庫に置く絵本を募集しております。いろいろな本に子供たちが出会えるようご協力をお願いします。

お問い合わせ
TEL.024-593-1111
事業運営課まで



サイクルスポーツ広場 利用時間変更のお知らせ

今年度より下記のとおり利用時間を変更することとなりました。なお、冬季については平日の利用を休止させていただきます。

3月～11月 平日 ▶ 10:00～16:30

土日祝 ▶ 9:00～16:30

12月～2月 平日 ▶ 利用休止

土日祝 ▶ 10:00～16:30

ご利用お待ちしております!