



冬の木立が美しい季節
公園で過ごしてみませんか?

2020光のTREEページェント

光のTREE ページェント

樹木の並木道や噴水池をLEDで幻想的にライトアップします。
光る動物たちも登場しますのでぜひ会いに来てください。

日時 12月10日(金)~1月10日(日)

17:00~20:00

場所 体育館前中央広場

※火曜日、年末年始(12月28日~1月4日)はお休み。



ご利用の皆様へ 公園を利用して「新しい生活様式」を実践しよう!

出かける前に...

- 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。

園内では...

- マスクの着用、手洗い、手指の消毒をしっかりと行いましょう。
- 散策する際には、お互いに適度な距離を保ってご利用ください。
- マスクを外す場合は、他の利用者と十分に距離をとりましょう。

新型コロナウイルス感染症拡大
防止のため、ご協力をお願いします。



マナーと思いやりを大切に、身近な公園を利用しましょう。



スポーツ教室のご案内

随時募集中 あづまガールズサッカー体験会

女子限定のスクールです。初心者・経験者問いません、サッカーをしてみませんか？

日時 ▶ 12月15日(水) 19:00～21:00
場所 ▶ 体育館メインアリーナ
対象 ▶ 中学生以下の子
参加費 ▶ 無料 ※傷害保険は各自加入が必要です。
講師 ▶ U-12福島県トレセンスタッフ



随時募集中 小学生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 ▶ 12月2日(水) 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



初めてでも
楽しめるよ!

小学生体操教室



日時 ▶ 1月5日(水)・8日(土)・9日(日)・12日(水)・15日(土)・16日(日) 全6回
水 18:30～20:00
土・日 10:00～11:30
場所 ▶ 体育館 サブアリーナ
定員 ▶ 20名 参加費 ▶ 1,500円
受付期間 ▶ 12月1日(水)～12月16日(水) 正午
決定通知 ▶ 受付終了後～12月20日(日)まで



小学生体操教室の申込方法

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

- 参加費は教室初日にお支払いください。
- 電話でのお申込みは受付できません。
- 受付期間中にお申込みください。また、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。結果が届かない場合にはTEL.024-593-1111 事業運営課までお問い合わせください。
- 迷惑メール防止の受信設定の解除をお願いします。



スポーツを楽しんで食事券をGETしよう!

寒くなる季節、室内プールやトレーニング室で身体を動かし、お食事券をGETしちゃおう!
まだ施設を利用したことのない方も、これから始めてみませんか?



対象施設

- ・トレーニング室(あづま総合体育館、とうほう・みんなのスタジアム内)
- ・室内プール

対象

個人利用者に限ります。

内容

- トレーニング室、プールを利用された方に共通のポイントカード(本人のみ利用可)を差し上げます。カードは個人利用時のみを対象とし、団体でご利用の際には使用できません。
- 施設を利用するたびに1ポイントを付与します。1ヶ月当たり最大10ポイントまでの付与を限度とします。なお、体育館トレーニング室の初回説明会参加者には最初に5ポイントを付与します。

○20ポイント貯まった毎に体育館受付にて「レストラン松月」で使える500円食事券をプレゼントします。

ポイントカード実施期間/令和4年3月31日(木)まで
500円食事券利用期限 令和4年4月30日(木)まで

その他

- ・トレーニング室を初めて利用される方は、初回説明会(予約制)を受講し、利用者登録をお願いします。
- ・利用料金: プール1回[一般380円、生徒190円]、トレーニング室1時間[一般250円、生徒130円]、お得な回数券や月会員サービス、半年会員サービスもあります。詳しくはお問い合わせください。



公園で健康になろう!

コロナ禍の健康づくり体験談

応募いただいたエピソードをご紹介します。

「目指すは人生初のフルマラソン」

娘からの刺激を受け、週目前に始めたランニング。体力づくりのために体育館トレーニング室の月会員となって筋トレマシンとトレッドミルで日々気持ちのいい汗をかいています。取り組み始めて3年目、辛いことに今では走る楽しさを味わうだけでなく、長年の悩んでいた前屈腰痛と冷え性の改善まで図ることができました。目標はフルマラソンの完走です。(福島市 60代 りんたろうさん)

あづま総合運動公園を利用した健康づくりや、お気に入りの過ごし方などをお寄せください。採用された方にはレストラン松月のお食事券を贈呈します。

募集期間 ▶ 令和4年3月31日(木)

必要事項 ▶ ①体験談エピソード(タイトル含めて約200文字程度)

②氏名(ペンネーム可) ③年代
④住所 ⑤電話番号

応募方法 ▶ 必要事項を明記の上、郵送、FAX、E-mailでご応募ください。直接持参いただいてもかまいません。

※応募用紙を利用する場合は公園HPからダウンロードできます。

詳細はこちら ▶ <https://www.azumapark.or.jp/events/>

応募期間を延長して
体験談を募集します。

体験談
まだまだ
募集中!

あづま香りのバラ園 冬剪定の体験・見学会

バラの冬剪定は、春の花をきれいに咲かせると同時に樹形を整え、株を健康にするための大切な作業です。
「あづまバラ愛好会」の会員と一緒に冬剪定を体験してみませんか。見学だけでもお気軽にご参加ください。

日時 ▶ 1月17日(日) つるバラの剪定
24日(日) 木立性バラの剪定
2月4日(金) 木立性バラの剪定

10:00～11:30
1回だけの参加も可能です

場所 ▶ あづま香りのバラ園内の
あづま西阿(写真)に集合

持ち物 ▶ 剪定ばさみ、革手袋(お持ちの方)、
メモ帳

参加費 ▶ 無料

お申込み・お問い合わせ ▶ 施設管理課(TEL.024-593-3555)



カルチャー教室 & 健康づくり教室



受講生募集!

12月8日(水) 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。
- 最少催行人数は5名です。

アフリカのたいこ「ジェンベ」をたいてみよう♪

音楽経験や楽器をもっていなくても、楽しめます。

講師 ●山地 良平先生
 (ふくしまリンケ)

日時 ●1月12日(木) 10:00~11:30

場所 ●会議室
定員 ●10名
参加費 ●500円

とってもステキなガーランド・プリザーブドフラワー教室

プリザーブドフラワーに流木や麻ひもを使ってとってもステキでかわいいガーランドを作りましょう。

講師 ●波田野 悦子先生
 (花・芸術文化協会認定校講師)

日時 ●1月21日(金) 14:00~15:30

場所 ●会議室
定員 ●15名
参加費 ●2,800円

会津木綿柄折り紙の花で作るフラワーボード

会津木綿柄の板に椿の花と縁起の良い結び方である叶結びのリボンで1月に相応しい飾りを作りましょう。

講師 ●古川 喜美子先生
 (会津木綿柄折り紙研究家)

日時 ●1月13日(土) 14:00~15:30

場所 ●会議室
定員 ●10名
参加費 ●1,850円

ピルピスワーク~美しい姿勢でステキに年を重ねていきましょう~ **女性限定**

呼吸に合わせて背骨を動かし、骨盤をしめて引き上げます。下腹ぽっこり、脚のむくみ、偏頭痛、肩こりでお悩みの方、ぜひお試しください。

講師 ●三瓶 奈央先生
 (1級ピルピスワーカー)

日時 ●1月12日(木) 14:00~15:30

場所 ●和室研修室
定員 ●15名
参加費 ●500円

赤ちゃん~思春期の肌トラブル解消法

意外と知らない赤ちゃん期や思春期のお肌トラブルに対する正しいお手入れの仕方をママ向けにレクチャーします。基礎知識をお伝え後、ハンド体験をしていただきます。

講師 ●菱沼 美登里先生
 (美肌カウンセラー)

日時 ●1月17日(日) 10:00~11:30

場所 ●和室研修室
定員 ●10名
参加費 ●500円

ピラティスで身体を整える

ピラティスとは、姿勢や身体の動きを改善する運動。自分の特徴を知り、手軽にできる運動で体を整えましょう。

講師 ●郷保 勇先生
 (PHIピラティスマット・IIインストラクター)

日時 ●1月19日(火) 10:00~11:30

場所 ●和室研修室
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

開催日時 3月7日(月)~3月28日(月)(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
 ※会場の空き状況により、日程を調整させていただくこともございます。

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 12月20日(月)まで

決定通知 応募のあった中から6~10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

作品募集

まもなく締め切り!

第15回 公園フォトコンテスト

公園の四季や家族らと過ごすひと時の様子など、公園の魅力が溢れる作品を募集します。

※令和2年以降に撮影した未発表の作品をご応募ください。



▲第14回公園フォトコンテスト優秀賞
 「ホワイトクリスマス」
 荻原 一さん

第2回 公園PR動画コンテスト

公園に行きたくなる、公園がもっと好きになる動画を募集します。入賞作品は公園の魅力を発信する広報動画として活用させていただきます。



▲公園PR動画コンテスト入賞
 「四季を通して和の"おもてなし"」
 菅野 隆夫さん

対象となる公園等
 (両コンテストとも)

- あづま総合運動公園
- 福島市民家園
- 蓬瀬公園・福島県総合緑化センター
- 福島空港公園
- 「ふくしまの公園特別賞」のみ、上記を除く福島県内の都市公園すべて(山や湖沼といった自然公園は除く)

応募締切

令和4年1月31日(日)必着
 (両コンテストとも)

お申込み・
 お問い合わせ

(公財)福島県都市公園・緑化協会内 「公園フォトコンテスト」「公園PR動画コンテスト」係
 TEL.024-593-1111 ※応募用紙は各公園事務所に配布、または当公園HPからダウンロードいただけます。

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。コロナ感染症予防のため
予約の無い方の参加はお受けできません。

おすすめコース どのコースも無料体験ができます!

ピラティス 毎月第1・2・3日 13:00~14:30

コアの筋肉を効果的に鍛えることで、しなやかな健康体になります。骨盤底筋を鍛え美しいプロポーションを維持しましょう。

ボルドブラ・骨盤ダイエットコース 毎週 14:30~16:00

肩甲骨を使い重心移動やバランスをとり代謝アップし太りにくい体をつくります。さらに骨盤ダイエットで脂肪燃焼、最後に骨盤呼吸法で体の「ゆがみ」や「ずれ」を調整します。

水中運動&スイミング 毎週 13:00~15:00

水の浮力と抵抗力を利用しての水中運動は足腰に負担をかけずに効果的な運動ができます。泳ぎのできない人も楽しく活動しています。

パソコンスクール 毎月第1・2・3日 10:00~12:00、13:00~15:00
(木曜PMは中級者以上のコースです。)

コンピューターに精通している指導者からワード・エクセルを習います。知っていれば広がるパソコンの活用を実感してください。

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
12月 11日⑨~ 2022年 2月13日⑨	「だるま展示」 ●民家園に寄贈された「だるま」を展示します。	場所▶展示館 時間▶9:00~16:30 自由見学
19日⑨~ 26日⑨	年中行事「正月迎え」 ●民家園に正月様を迎える準備として、正月飾りを展示します。	場所▶各民家 時間▶9:00~16:30 自由見学
5日⑨~ 9日⑨	「お正月遊び体験」 ●民家園でお正月遊びを体験しましょう。	場所▶園内 時間▶9:00~16:30 自由参加
1月 10日⑨・祝	年中行事「小正月」 ●どんど焼きやだんご刺しを展示するほか、昔話も実施します。	場所▶園内 時間▶10:00~12:00 自由参加
30日⑨	年中行事「節分」 ●やっかがし(鰯の頭を刺した豆枝と柊)を各民家の門口に取り付けます。 ●豆まきや昔話も実施します。	場所▶園内 時間▶10:00~12:00 自由参加

※行事内容等については、変更になる場合があります。



※お問い合わせ▶福島市民家園(TEL.024-593-5249)

※休 園 日▶火曜日、年末年始(12/28~1/4)

※詳しくは、福島市民家園ホームページをご覧ください。

<https://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

検索

入園
無料



福島市民家園

むろいし

「お休み処室石」出店者募集!

令和4年4月
オープン予定

~民家園にあったらいいな そんな応募待ってます!~

民家園内にある「お休み処室石」を使って、飲食出
店を運営していただける事業者を募集します。

応募のあった中から最もふさわしいと思われる事
業者を選定します。ジャンルは問いません。

週末のみ営業する提案、飲食物提供に加え手
づくり品等の販売を兼ねる提案も可能です。

詳しくは民家園ホームページをご覧ください!

募集期間 12月26日⑨まで

募集要項等 福島市民家園ホームページ(<https://minka-en.com/>)
をご確認ください。

施設の見学について

見学を希望される方は、希望日、お名前、電話番号をメール
(mogi@azumapark.or.jp)または電話(024-593-1111)で
お知らせください。

お問い合わせ (公財)福島県都市公園・緑化協会 経営企画課
TEL.024-593-1111

- 民家園ならではの歳時記メニューを提供する和食処タイプ
- 美味しいコーヒーや地元食材を使ったサンドウィッチ等軽食タイプ
- 抹茶や自慢の手づくり菓子等を提供する甘味処タイプ等...



▲民家園側から見た「お休み処室石」

12月5日⑨サービスデー

下記施設を無料で開放いたします!

施設名	注意事項	利用時間
室内プール	水着、スイミングキャップが必要です。小学3年生以下のお子様には成人の方の付き添いが必要です。	①10:00~12:00 ③15:30~17:30 ②12:00~15:00 ④18:00~20:30
体育室	卓球のみ利用可能です。	9:00~21:00
トレーニング室 (体育館・陸上競技場)	高校生以上利用可能です。 (体育館は登録者のみ可)	

施設名	注意事項	利用時間
庭球場(全面)	延長は1時間ごとになります。 変わり種自転車、一輪車が無料で ご利用になれます。 ※バッテリーカーは有料です。 ※園内用レンタサイクルはご利用になれません。	9:00~17:00
サイクルスポーツ広場		10:00~16:30 (最終受付16:00)

※悪天候の場合はクローズになることがあります。

公園内施設の 利用規制について

施設の改修工事等により、施設の利用を制限し
ています。ご不便をおかけしますがご理解のほ
どよろしくお願いいたします。

施設名	制限期間
とうほう・みんなのスタジアム(トラックも不可) ※室内走路、トレーニング室、会議室等は利用できます。	~令和4年3月31日まで
補助陸上競技場(トラックも不可)	
第2多目的運動広場 ※トイレも使用できません。仮設トイレをご利用ください。	
大駐車場(一部利用できません)	
陸上競技場北駐車場(全面利用できません)	【体育館】 11月15日~12月13日まで ※11月21日⑨・27日⑨・28 日⑨・12月5日⑨・11日⑨・ 12日⑨は更衣室のみ利用 可能です。 【とうスタ】 令和4年3月31日まで
シャワー・更衣室(体育館・とうスタ)	

とうほう・みんなのスタジアム、庭球場にナイター照明設置決定! 令和4年度か
ら利用者の皆様にお使いいただけるよう設置工事を進めています。お楽しみに!

体育館2F レストラン松月

あづまでランチ
しよう!

冬の味覚カキフライの
季節がやってきました!

松月では広島産カキをフライにしています。春ま
での季節限定、ぜひ一度お召し上がりください。

【営業時間】11:00~15:00
(ラストオーダー14:30)

【定 休 日】火曜日、第2・第4月曜日 ※定休日が祝日の場合は変動有り。

身体が縮こまりがちな季節、公園に、レストランにぜひ足をお運びください。

TEL/FAX.024-593-6373

運営会社:(有)松月堂



カキフライ定食 ¥650

年末年始
休館日の
お知らせ

令和3年
12月28日⑨▶令和4年
1月4日⑨
上記期間中、有料施設はお休みさせていただきます。