



第17回あづまの郷ウォーク大会

第20回記念

あづまの郷 ウォーク大会

参加者
募集

今大会は参加者の限定、出発式の省略、スタートの分散化など感染対策を講じて開催します。皆様のご参加をお待ちしております。

第20回記念の参加賞を
もれなくプレゼント!
好評のお楽しみ抽選会も開催!

スペシャルゲストとして、元ソフトボール日本代表監督宇津木妙子さん、東京2020オリンピックで活躍したソフトボール元日本代表の峰幸代さんと瀧美万奈さんも参加します。

開催日 11月3日(文化の日) (雨天決行)

場所 あづまウォーキングコース他
スタート▶とうほうみんなのスタジアム
ゴール▶イチョウ並木

参加費 大人(高校生以上) 700円
子ども(小・中学生) 300円

申込方法 事前申込 先着1,800名 ※当日のお申し込みはできません。
5つのコースそれぞれに定員を設けて開催します。
以下の方法でお申し込みください。
①専用往復はがき
②大会ホームページ <https://www.f-park-walk.com>
③その他(市販の往復はがき)

申込締切り 10月15日(必着) ※定員になり次第締め切ります。

問い合わせ あづまの郷ウォーク大会実行委員会事務局 TEL024-593-1111
※詳しくは、大会ホームページの募集要項をご覧ください。



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!

4つのポイント

新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐには、体を動かしたり、屋外でリフレッシュし、心と体の健康を保つことも大切です。マナーと思いやりを大切に、公園を利用しましょう。

体調が悪いときは
利用を控える



時間・場所を選び
ゆずりあおう



人と人との間を
あけよう



こまめに
手洗いしよう



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4期

日時▶ 11月5日①・6日②・12日③・13日④・19日⑤・20日⑥

全6回 10:00~11:30

受付期間▶ 10月21日①~10月28日⑥ 正午

決定通知▶ 10月31日⑥までに行きます。

場所▶ 室内プール 定員▶ 30名

参加費▶ 1,500円

講師▶ 東北水泳連盟公認スポーツ指導員

お申込み▶ メールでのみ受付



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。
- [受信拒否設定]にしている方は[@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。初めてでもキャッチボールや簡単なゲームが楽しめますよ! ぜひ、ご参加ください。

日時▶ 10月6日① 19:00~21:00

場所▶ あづま総合体育館メインアリーナ

対象▶ 小学生10名(学年、経験問わず)

講師▶ 東北ハンドボール協会

お申込み▶ 電話受付(当日申込み可)



とうほうで 公園ナイトラン & ナイトウォーク

「とうほう・みんなのスタジアム」で夜のランニングやウォーキングを楽しみませんか? 日中とは違った雰囲気が味わえます!!

週末の夜は公園で健康になろう!!

日時▶ 10月8日①・9日②・14日③・21日④

28日⑤・30日⑥ 17:30~20:30

※日程は変更になる場合があります。

公園HPやTwitterでご確認ください。

場所▶ とうほう・みんなのスタジアム

参加費▶ 一般130円、生徒60円(券売機で対象の券を購入)

参加方法▶ 申込みは不要。時間内であれば利用開始や終了時間は自由です。

※利用できるのはトラックのみです。芝生には入らないようご協力ください。



親子で作ろうスノードーム

透明な容器の中で雪が舞う置物を作りませんか?
自分で作ったスノードームでクリスマスを楽しみましょう。

日時▶ 12月11日① 10:00~11:30

場所▶ とうほう・みんなのスタジアム会議室 定員▶ お子様 20名

参加費▶ お子様一人 1,000円 対象▶ 4才から小学生以下のお子さんと保護者

講師▶ 協会職員 お申込み▶ 電話受付 11月18日①10:00~12月4日⑥

※定員になり次第受付終了

ミニ門松作り体験講座

ミニ門松を竹を使って作ります。
自分で作った門松を飾ってお正月を迎えましょう。

日時▶ 12月15日① 10:00~12:00

場所▶ とうほう・みんなのスタジアム会議室 定員▶ 20名

参加費▶ 1,500円 講師▶ 福島県もりの案内人の会 八巻良幸先生

お申込み▶ 電話受付 11月16日①10:00~12月5日⑥17:00

※定員になり次第受付終了

イチョウ光の プロムナード

ライトアップされた
約520mのイチョウ並木。
黄金色に輝くトンネルを
散歩しませんか。



ライトアップ

期間▶ 10月21日①~11月13日⑥

※黄葉時期により、期間変更がございます。詳しい情報は、公園HP、Twitterでご確認ください。

※火曜日はお休み

時間▶ 17:00~20:00

場所▶ イチョウ並木

※車でお越しの方は大駐車場が
便利です。



秋を彩る黄葉のイチョウ並木に県内外から飲食・クラフト、二日間で延べ120店が大集合!!

第11回 あづま Teshi-got市場

日時▶ 10月22日①・23日② 9:30~15:30

場所▶ あづま総合運動公園 イチョウ並木

主催▶ あづまTeshi-got市場実行委員会事務局
共催▶ (公財)福島県都市公園緑化協会

お申し込み▶ あづまTeshi-got市場実行委員会事務局 TEL/FAX.024-563-1132
<https://teshi-got.localinfo.jp/>

雨天決行

落ち葉のプール

公園で集めた落ち葉のプール! 秋を満喫してね!

開催期間▶ 10月28日①~11月13日⑥ 9:00~16:00

※火曜日は休館日のため開催いたしません。

場所▶ 体育館入口前

対象▶ 小学生低学年以下

入場無料

※紅葉状況などにより開催期間が変更になる場合がありますので予めご了承ください。

カルチャー教室 & 健康づくり教室 受講生募集!

10月7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)

バスボムと手ごね石けんづくり

心も体もほかほかに。植物の香りや身近な材料で発泡入浴剤と固形石けんをつくります。

講師 ● 小林 香代子先生 (AEAJ認定アロマセラピスト) 場所 ● 会議室
定員 ● 15名
日時 ● 11月7日(金) 10:00~11:30 参加費 ● 1,500円

早春を彩るパンジーのハンキングバスケット作り

①バスケットへの花苗植え込みの技術の習得②立体的に飾り付ける方法について学びます。1人当り、12本のパンジー苗をスリットバスケットにバランス良く植え込みます。

講師 ● 岩崎キヨ子先生 (園芸福祉士) 場所 ● 野球場会議室
定員 ● 12名
日時 ● 11月9日(土) 10:00~11:30 参加費 ● 1,800円

自分でつくる家系図講座

家系図は、自分でつくることができます。家系図作成の手順や家系図の楽しみ方をお伝えします。

講師 ● 横山 秀人先生 (家系図アドバイザー) 場所 ● 会議室
定員 ● 8名
日時 ● 11月9日(土) 18:30~20:00 参加費 ● 1,000円 (資料代含む)

ステキなリース・プリザーブドフラワー教室

これからの季節にピッタリなプリザーブドフラワーを使ってステキなリースを作りましょう。

講師 ● 波田野 悦子先生 (花・芸術文化協会認定校講師) 場所 ● 会議室
定員 ● 15名
日時 ● 11月18日(金) 14:00~15:30 参加費 ● 2,800円

1人暮らしの老後生活を考える

1人暮らしの家族の介護、看取り、実家処分の経験から、老後への備えについてお伝えします(テキスト付き)

講師 ● 菅野 弘子先生 (ファイナンシャルプランナー) 場所 ● 研修室
定員 ● 15名
日時 ● 11月28日(土) 14:00~15:30 参加費 ● 1,100円

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。

ストレッチ&筋力アップ

柔軟性を身につけながら全身の筋力をバランス良く向上させていきます。楽しく体を動かしましょう。

講師 ● 五十嵐 由起先生 (ヨガインストラクター) 場所 ● 体育室
定員 ● 15名
日時 ● 11月7日(金) 14:00~15:30 参加費 ● 500円

美しい姿勢でステキに年を重ねていきましょう~ビルビズワーク~ 女性限定

深呼吸に合わせて背骨を動かし、骨盤の歪みを矯正します。カミが取れ、体が楽になります。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級ビルビズワーカー) 場所 ● 和室研修室
定員 ● 15名
日時 ● 11月11日(土) 10:00~11:30 参加費 ● 500円

日常生活でできるイスヨガで健康づくり

仕事・家事・勉強の合間に、ストレス解消、集中力アップ。誰でもできる、健康のためのイスヨガ。

講師 ● 内海 暢先生 (日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ教師) 場所 ● 会議室
定員 ● 15名
日時 ● 11月18日(土) 10:00~11:30 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うれしいです。

講師 ● 高田 慎先生 (ヨガインストラクター) 場所 ● 体育室
定員 ● 20名
日時 ● 11月24日(土) 18:30~20:00 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です。ピラティスをベースに、どなたでも手軽にできる運動をご紹介します。人の身体は一人ひとり特徴があり、各関節の動かせる範囲や姿勢も違います。それらを知って整えるということをお伝えします。

講師 ● 郷保 勇先生 (ピラティスインストラクター) 場所 ● サブアリーナ
定員 ● 20名
日時 ● 11月30日(土) 10:00~11:30 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 1月11日(土)~1月30日(日) (火曜日及び土日祝日を除く)

平日の10:00~11:30、14:00~15:30 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場合がございます。

講師謝金 4,000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 10月21日(金)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

作品大募集!

第16回 公園フォトコンテスト 作品募集

あなたが公園内で見つけた、とっておきの風景や感動、驚きの様子を捉えた瞬間など、見た人が改めて公園の魅力に気付かされるような写真を募集します。

対象となる公園等

- あづま総合運動公園
- 福島市民家園
- 達瀬公園・福島県総合緑化センター
- 福島空港公園
- 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)



▲第15回公園フォトコンテスト佳作作品「秋の広場」 菊地英雄 さん

応募締切 令和5年1月30日(日)必着

お申込み・お問い合わせ 「公園フォトコンテスト」係 TEL 024-593-1111

あづまでインスタ! 写真&動画コンテスト

あづま総合運動公園(民家園を含む)を対象にして、Instagramで、公園のイメージアップにつながる写真や動画を広く募集します! 写真部門と動画部門を設けて開催するもので、入賞された方には県産品の詰め合わせ等をプレゼントします。

対象となる公園等 ● あづま総合運動公園(福島市民家園を含む)

応募締切 令和4年10月1日(土)~令和5年2月28日(日)

お申込み・お問い合わせ 「あづまでインスタ」係 TEL 024-593-1111

*応募用紙は各公園事務所にて配布、または当公園HPからダウンロードいただけます。また、応募方法などについても当協会HPをご覧ください。

NPO法人あづまスポーツクラブ

年間コース (年間を通して活動します。)

※無料体験・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体験・参加はお受けできません。先ずはお電話を!!

無料体験が
できます!

- 月曜日 「フラダンス」「リラックスヨガ」
水曜日 「健康ピクス」「パソコンスクール」
木曜日 「ポルドブラ・骨盤ダイエット」「手芸」「ウォーキング」
金曜日 「水中運動」「太極拳」

教室開催のお知らせ 無料体験はできません。

ノルディックウォーキング教室

ポールを使ってのウォーキングは姿勢も良くなり、上半身を積極的に使うので首・肩こりの軽減やエネルギー消費量も大きいのでダイエット効果が期待できます。適度な運動は免疫力を高め感染症予防にもつながります。自然豊かなあづま運動公園を歩いてストレス解消しましょう。

開催日: 10月5日・12日・19日・26日
水曜日 10:00~12:00

受講料: 2,500円(別途ポールレンタル1回300円)
開催場所: あづま総合運動公園内



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下さい。

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。
ホームページ <https://azuma-sportsclub.com>



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。また、「年中行事」では、ボランティア団体「民家園のついで」が主体となり伝統行事の伝承に取り組んでいます。

開催日	行事名・内容	時間・場所など
2日	年中行事「稲刈り・脱穀」 ●田んぼの稲を刈り取り、脱穀します。 年中行事「収穫祭」 ●餅つきをして秋の収穫を祝います。 ●行事の説明・普話	場所▶園内由んば 時間▶9:30~12:00 対象▶親子10組 (先着順、最大1組3名まで) 稲刈りのみ事前申込 (9月4日09:00~電話で受付) ※小学生以下は保護者同伴
8日	「お手玉づくり」 ●園内を探検しながら探し出した木の実を使ってお手玉を作ります。	場所▶園内 時間▶10:00~14:00 当日先着順
9日	「オリジナルカレンダーづくり」 以下をCheck!	
10月 11月3日	「賢〜つなぐ〜」旧店瀬原(民家園秋まつり) ●荒井登そばの提供、演劇(劇団1200EN)、各種露店、ワークショップ、トークセッションなど ※詳しくは、市政だより・チラシ等で改めてお知らせします。	場所▶園内 時間▶10:00~16:00 自由参加
22日	年中行事「子ども秋まつり」 ●露店 輪投げ、手づくりおもちゃ、紙芝居など	場所▶園内 時間▶10:00~12:30 自由参加 ※子ども無料(中学生以下は定額まで)
23日	体験行事「から組工」 ●輪じめ作り	場所▶展示館 時間▶10:00~12:00 当日先着順

※行事内容・日程については、変更になる場合があります。

オリジナルカレンダーづくり

民家園内で撮影した画像で自分だけのオリジナルカレンダーを作りませんか!!
お気に入りの写真1枚を使い、カレンダーを作成し無料でプレゼントします。

- 申込期間
10月9日~11月3日(祝)までの間にお気に入りの写真(1枚)をメールで申込んでください。
(宛先: minkaen@azumapark.or.jp ※JPEG形式で提出)
- カレンダー引渡期間
11月6日~13日の期間、民家園でお渡しします。(イメージ)



※お問い合わせ▶福島市民家園(TEL.024-593-5249)

※休 園 日▶火曜日

※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](https://twitter.com/minkaen)



入園
無料

体育館2F レストラン松月

メニューは毎月
替わります!!

食欲の秋▶ボリューム満点のランチで
お腹を満たしませんか?

レストランでは宿泊施設利用時の食事や、会議や研修、大会開催時の昼食の注文・予約を承っております。ぜひ、ご利用ください。

【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。

TEL/FAX.024-593-6373

平日限定
松月ランチ ¥650

運営会社:(有)松月堂



福島市民家園内 和洋折衷のお得なランチセットのほかに、

にき和伊カフエ おろいし

美味い旬のフルーツを使った
デザートやドリンクも充実!



特製あいがけ
カレーセット
1,200円



営業時間▶ランチタイム11:00~14:00

●カフェタイム13:00~16:00

(ラストオーダー15:00)

定 休 日▶火曜日

最新情報は
インスタで
チェック!



10月10日(日)祝「スポーツの日」

サービスデー 下記施設を無料で開放いたします!

※庭球場は大会予備日のため、10月1日(日)に実施いたします。

施設名	注意事項	利用時間
室内プール	水着、スリ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。	①10:00~12:00 ②15:30~17:30 ③13:00~15:00 ④18:00~20:30
体育室	卓球のみ利用可能です。	9:00~21:00
体育館・陸上 トレーニング室	高校生以上利用可能です。 (体育館:説明受渡済みの者のみ利用可) (陸 上:フリーエイジ経験者のみ利用可)	9:00~21:00
庭球場(10/1に実施)	延長は1時間ごとになります。 17:00~のナイター試合は利用できません。	9:00~21:00
サイクルスポーツ広場 子どもサイクルフェスタ 同時開催! (10:00~15:00)	変わり種自転車、一輪車、BMXが無料でご利用になれます。 ※バッテリーカーは有料です。 ※最新型サイクルはご利用できません。	9:00~16:30 (最終受付16:00)

※屋外施設は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 利用規制のお知らせ

イベント等開催のため、下記のとおり利用を制限いたします。
ご不便をおかけしますがご理解とご協力をお願いいたします。

LIVE AZUMA 2022 開催に伴うお休み (予定)

日 程▶10月15日(土)・16日(日)(庭球場のみ10月12日(土)~19日(日))

対象施設▶体育館全館(メインアリーナ、サブアリーナ、体育室、室内プール、トレーニング室、軽運動室、幼児体育室)、園内レンタルサイクル、陸上トレーニング室及び更衣室

※一般利用の方は体育館に入場できません。

※公園全域・園内駐車場の大混雑が予想されます。また、公園周辺の道路も混雑が予想されます。

熱源工事に伴うお休み

日 程▶10月24日(日)~31日(日) 対象施設▶室内プール

※予定は変更になることがあります。詳しい内容についてはホームページまたは園内表示等でご確認ください。

あづま荒川 クロスカントリー 大会

開催日 12月11日(日)(予定)

場 所 とうほうみんなのスタジアム~
荒川クロスカントリーコース

情報・詳細は公園HPの大会情報に掲載いたしますのでご確認ください。

スポーツを楽しんで 食事券もGETしよう!

トレーニング室やプールを利用する度にポイントが貯まり、一定数貯めると体育館2階の「レストラン松月」で使える食事券がもらえる期間限定のサービスを10月から開始します。詳しくは各施設の受付窓口にお問い合わせください。

