



あづま〜れ

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



あづま総合運動公園 公式Twitter



@uketukehan

公園情報をタイムリーに発信中!

中央広場



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 2月28日(金)まで

お申込み・お問い合わせ 「あづまでインスタ」係 TEL.024-593-1111
詳細はQRコードからご確認ください。



2022
秋・冬
締め切り迫る!



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

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▶ 2月2日 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▶ 県北ハンドボール協会
お申込み▶ 電話受付(当日申込み可)



親子で楽しむからだあそび

日 時▶ 3月12日 10:00~11:30
場 所▶ あづま総合体育館サブアリーナ
対 象▶ 3~5歳までのお子様とその保護者
※対象年齢以外はおご相談ください。
定 員▶ お子様20名 参加費▶ お子様1人500円
講 師▶ Kマニフィックインストラクター
お申込み▶ 電話受付(定員に満たない場合は当日参加可)



みどりの教室

ハーブリップと化粧水作り

お肌も心も満たしてくれるハーブでリップと化粧水を作ります。
手作りアイテムでお肌を整えませんか?

日 時▶ 2月22日 10:00~12:00
場 所▶ とうほう・みんなのスタジアム会議室
参加費▶ 1,500円
定 員▶ 15名
講 師▶ ハーブとスローライフの研究者 たきたつとむ先生
お申込み▶ 電話受付 ※定員になり次第受付終了
1月25日 10:00~2月13日 まで

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



タイトル▶ 「大好きなあづま運動公園」

2003年日本市民スポーツ連盟公認通年ウォーキングコース開設と同時に利用してきたあづま運動公園。徐々に利用回数を増し、特に3年前のコロナ禍からは、四季を通して月半分以上訪れ、約19年間で2千回超をウォーク。園外を含めたコースであるが、自然林・四季の花々・景観の美しさは、全国各地をウォーク経験の私は、勿論日本の公園であり、ウォーク仲間等には「私の公園」と自負している。おかげで毎年の市民健診データは、健康そのものです。(福島市 80代 鈴木浩理さん)

タイトル▶ ラージ卓球と、パークゴルフで健康に

コロナ禍と共に八十路に入ったが、負けずに余命を健康で過ごしたい。だが散歩もジョギングも駄目だ。子どもの頃に少し遊んだ卓球はと思い、あづまスポーツクラブの門を叩いた。オレンジ球のラージ卓球と出会った。老いも若さも和気あいあいと楽しんでいる。いきいき健康コースにも入った。青空の下、緑一色のコースで、パークゴルフ例会。歩くだけで寿命が延びる思いだ。定年後、直ぐに入りたかったナー。(福島市 80代 茜 潤成さん)

ボランティア あづま~れ!!

あづま総合運動公園では、公園内の維持管理やイベント運営にご協力いただくボランティアの募集を随時行っています。詳しい活動内容は公園ホームページの「ボランティア活動で健康づくり!」をご覧ください。

あづまバラ愛好会

香りのバラ園での剪定作業を中心に、年間40日前後活動いただいています。バラが大好きな方、興味のある方のご参加をお待ちしています!

みどりのボランティア

草花の種まきや花壇の手入れなど、緑地管理の補助作業に、年10日程度参加いただいています。花や緑が大好きな方のご参加をお待ちしています!

あづまボランティア

公園内のイベントや各種スポーツ大会の運営補助等に、年5日程度参加いただいています。参加者とのふれあいを楽しみたい方をお待ちしています!

ウェルカム広場づくり

公園夢プラン大賞2022 「実現した夢部門 優秀賞」受賞!

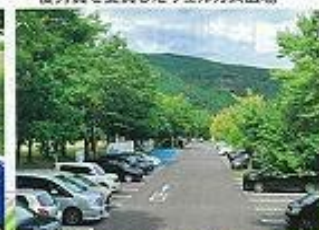
福島西高校デザイン科学科ビジュアルデザインコースの生徒の皆さんとともに公園大駐車場で行ったウェルカム広場づくりへの取り組みが、公園での自由な発想で実施した活動等を表彰する「公園夢プラン大賞2022」の優秀賞を受賞しました。混雑時以外は、駐車を避ける心理効果を狙って高校生がデザインしたもので、先輩たちが完成させたウェルカムボードと合わせて評価をいただいたものと思います。公園事務所では、これからも県民の皆様とともに新たな活動にチャレンジしていきます。



優秀賞を受賞したウェルカム広場



塗装作業を行う高校生の皆さん



水たまりを避けて駐車している様子

カルチャー教室 & 健康づくり教室



2月3日(金) 10:30~受付開始

受講生募集!

お申込み TEL.024-593-6337 NPO法人あづまスポーツクラブ (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)

火曜 定休

はじめての囲碁

日本古来の伝統文化である囲碁のルーツ及びルールの説明、ミニ碁盤での対局もあります。

講師 ● 宮腰 典明先生 (福島県囲碁連盟理事) 場所 ● 会議室
日 時 ● 3月17日(土) 10:00~11:30 定員 ● 15名
参加費 ● 500円

美しい姿勢でステキに年を重ねていましょう~ピルピスワーク~ 女性限定

呼吸に合わせて背骨を動かし、骨盤の歪みを矯正します。力みが取れ、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 (ピルピスワーク協会1級トレーナー) 場所 ● サブアリーナ
日 時 ● 3月3日(日) 10:00~11:30 定員 ● 20名
参加費 ● 500円

ピラティスで身体を整える

ピラティスは、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。人の身体はお一人おひとり特徴があり、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 ● 和室研修室
日 時 ● 3月15日(土) 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
日 時 ● 3月23日(土) 18:30~20:00 定員 ● 20名
参加費 ● 500円

パソコンいろはのい

パソコン超初心者対象!パソコンが使える楽しさを感じてみませんか?基礎を学びます。パソコンをお持ちでない方もぜひご参加ください。

講師 ● 小林 典夫先生 (パソコン教室専任講師) 場所 ● 会議室
日 時 ● 3月15日(土) 14:00~15:30 定員 ● 20名
参加費 ● 600円

心と右脳で描く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自慢したくなるような季節の作品をはがきサイズの用紙に2点描きます。

講師 ● 渡辺 みみ先生 (3色パステルアートインストラクター) 場所 ● 会議室
日 時 ● 3月16日(日) 10:00~11:30 定員 ● 10名
参加費 ● 1,000円

プリザーブドフラワーで作る仏花教室

生花なのに2~3年はきれいに咲くプリザーブドフラワーで菊などを使って仏花を一緒に作りましょう。

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
日 時 ● 3月17日(土) 14:00~15:30 定員 ● 20名
参加費 ● 2,800円

カルチャー教室 & 健康づくり教室

講師募集

開催日時 5月8日(土)~5月26日(土) (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 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 2月20日(日)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

公園内の「そり滑りスポット」をご紹介します!

冬はやっぱりそり滑り♪

そり滑りにおすすめはこちら!★

スポーツイベント広場、せせらぎ・桜の広場の斜面

雪がなくても遊べるよ!★

サイクルスポーツ広場「そりすべり場」

火曜日定休

注意事項
○そりはご持参ください。
○お越しの際は大型車場をご利用いただくと便利です。
○積雪量や園内整備等で利用できない場合もありますので、事前にお問い合わせください。

注意事項
○人工芝のそりすべり場のため雪遊び用のそりは使用できません。専用のそりを無料で貸し出していますのでご利用ください。
○雪が積もった場合は除雪作業後にお使いいただくことができます。
※1月-2月は平日営業を休止しています。 ※お電話で確認のうえご来園ください。



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。コロナ感染症予防のため必ずご予約ください。

無料体験ができます!

月曜日コース

リラックスヨガ 活動日 月曜日(月3回) 13:30~15:00
活動場所 あづま総合体育館 2F和室研修室 会費 2,000円/月
ヨガ療法士の講師の指導の下、疾患を持つ人でも安全に活動できるように研究改良されたヨガです。呼吸に意識を向け自身の体の状態を見つめて、癒しいたわる時間をもちましょう。

水曜日コース

健康ピクス 活動日 毎週水曜日 13:00~14:30
活動場所 あづま総合体育館 体育室 会費 2,500円/月
音楽に合わせてダンスを踊ることにより柔軟性がアップし筋力も付きます。仕上げはマットでの体幹トレーニング。筋力を付けながら肩・腰・膝に負担をかけない体の使い方を身に付けましょう。

木曜日コース

ポルドブラ・骨盤ダイエット 活動日 毎週木曜日 14:30~16:00
活動場所 あづま総合体育館 体育室 会費 2,500円/月
バレエとダンスの動きを基本としたエクササイズで、立って動くピラティスとも言われ体幹が鍛えられます。腕・肩を多く動かすので肩こりの解消も期待できます。しなやかな女性らしい体を目指します。

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月 25日(日)	年中行事「桃の節句」 ●各民家にひな人形を飾ります。 ●行事の説明・普話	場所▶各民家 時間▶10:00~12:00 自由見学 ※ひな人形は3/5日まで展示します。

※行事内容・日程については、変更になる場合があります。



ボランティアガイド募集中!

福島市民家園では園内の解説や案内を行うボランティアガイドを募集しています。詳しい活動内容や申込み方法等について、お気軽にお問い合わせください。

※お問い合わせ▶福島市民家園(TEL.024-593-5249)

※休 園 日▶火曜日、年末年始(12/29~1/3)

※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



入園無料

検索

体育館2F レストラン松月

サクサク衣からジュワッと旨味があふれ出す!旬の味覚をご堪能ください。

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

運営会社:(有)松月堂



カキフライ定食 ¥800

福島市民家園内 にき和伊カフェ むろいし

こたつで暖まりながら、大人気の定番和伊メニュー、定番の「パスタセット」、特別あいごけカレーセット等をお楽しみください!



定番の「パスタセット」の鍋焼きトマトチーズパスタ

お問い合わせやご予約は TEL.024-573-0728

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(2月11日~13日は臨時休業)

最新情報は
インスタから
チェック!



カーボンニュートラルへの取り組み紹介

主な取り組み

- 園内全域で暖房便座の設定温度を中から低へ変更
- ▶体育館、陸上競技場、球場の洗浄便座温水の設定を中から弱へ変更
- ▶球場コンコースの避難誘導灯を蛍光灯からLEDへ変更
- ▶メインアリーナ、サブアリーナの照明点灯方法のルール化
- ▶トレーニング室の照明点灯方法の変更 …など



結果

電気使用量削減 …… 8,870kWh/年

電力費換算 …… 640,000円/年

二酸化炭素削減 …… 4.6(t-CO₂)/年*

※1年間で削減した二酸化炭素の量は4,600kg

この排出量を36~40年生の杉の木が1年間で吸収する量(約8.8kg)に換算した場合、523本分の吸収量と同じ程度になります。

引き続き、地球温暖化抑制に寄与するため省エネ・節電に取り組んで参ります。

3月21日祝「春分の日」サービスデー

右記施設を無料で開放いたします!

※体育室は大会開催のため3月19日(日)に実施いたします。

施設名	注意事項	利用時間
屋内プール	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同伴が必須です。	①10:00~12:00 ②15:30~17:30 ③13:00~15:00 ④18:00~20:30
体育室 ※3/19に実施	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。 ※貸出費・保険料請求書の印刷等 ※上・フットウェアは各自持ち込み	9:00~21:00
球技場	延長は1時間ごとになります。	9:00~21:00 (17時以降は6面)
サイクルスポーツ広場	変わり種自転車、一輪車が無料でご利用になります。 ※パドリングカーは有料です。 ※レンタルサイクルは利用できません。	9:00~16:30 (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。

室内プール 営業再開日のお知らせ

室内プールは設備更新工事のため、1月4日(日)~3月19日(日)まで休業しております。営業再開日は下記のとおりです。

営業再開日▶3月20日(日)

※3月21日(祝)は祝日のため営業し、翌日3月22日(月)がお休みとなります。

休業中はご不便ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願い致します。