

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

2023

4月・5月 vol.90

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



サクラ 光のファンタジー

●ライトアップ期間

日時 4月上旬～18:00～20:00(予定)
(火曜日お休み)

※日程の詳細はホームページ等でお知らせします。

場所 巨石広場

巨石広場の池周辺を、灯ろうなどのあかりで照らします。
※車で越しの方はサイクル広場駐車場が便利です。
※スペシャルイベント(かがり火)も開催予定。
※荒天等により中止となる場合があります。

写真説明: サクラ光のファンタジー(2021年の様子)

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!

あづま球場

みんなのボールパーク 2023

あづま球場の人工芝グラウンド
や観客席を開放し、

雨天
中止

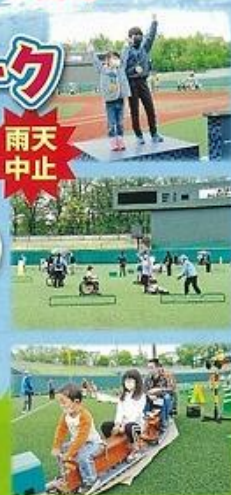
あづま球場de
クイズラリーに
挑戦

あづま球場で
ミニ新幹線に
乗ろう

人工芝を
裸足で遊ぼう

その他、家族で楽しめる様々なイベントを開催します。

参加カードのスタンプを5つ以上集めると
ガラガラ抽選にチャレンジできます!



同時
開催

親子で学ぼう! 防災教室

参加費
無料



災害時に役立つテクニックを自衛隊員が
お教えします! 親子で学びましょう!!

対象 小学生以上の児童・生徒とその保護者

実施内容 ①防災教室開催
(ロープワーク・手作りスリッパ作成等)
②広報ブースの設置 備品関係の展示、試着
③自衛隊特製缶バッジプレゼント企画

予定

※実施内容は変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

協力 自衛隊福島地方協力隊本部

お問い合わせ あづま総合運動公園 事業運営課
TEL.024-593-1111

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!

自然とふれあったり、体を動かしたり、屋外でリフレッシュすることが心と体の健康を保つことに効果的です。マナーと思いやりを大切に、公園を利用しましょう。場面に応じた正しいマスクの着用をお願いします。



スポーツ教室のご案内

季節を楽しんで歩こう

福島県ウォーキング協会公認指導員といっしょに2時間程度歩くウォーキング教室です。

季節の花々や木々の話を聞きながら、園内外をゆとりあるペースで歩きます。

日時▶4月13日・5月11日 9:00～11:00 (雨天決行)

集合場所▶とうほう・みんなのスタジアム会議室または大駐車場トイレ前

対象▶一般 15人程度 参加費▶各回 500円

講師▶県ウォーキング協会公認指導員

お申込み▶3月22日 10:00～受付開始

※4月～12月の第2木曜開催 ※集合場所は変わります。 ※いつからでも参加は可能です。お問い合わせください。

楽しさの頂点へ!!

春のスポーツクライミング体験会

東京オリンピックで注目を集めたスポーツクライミングを体験してみませんか?
初心者でも大丈夫!!家族みんなで楽しめますよ!

日時▶5月27日 10:00～15:00 (一人2回まで)

①10:00～11:00 ②11:00～12:00 ③13:00～14:00

④14:00～15:00 ※各回10名程度

場所▶あづま総合運動公園内クライミング施設
(野球場下駐車場内)

※参加者駐車場は野球場下駐車場(クライミング施設脇)をご利用ください。

対象▶小学生以上 大人も参加歓迎です
(小学生以下も一度お問合せください)

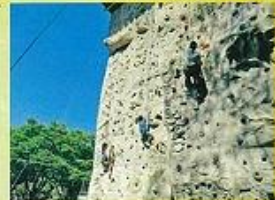
人数▶50名程度

講師▶福島県山岳連盟

お申込み▶電話にて事前申し込み

(4月19日から受付開始)

お問い合わせ▶あづま総合運動公園
事業運営課



あづま夕焼けパークマラソン2023

参加費▶2,900円

8月26日 17:00スタート とうほう・みんなのスタジアム

今年で2回目となる本大会は、定員わずか600名の小さな大会ですが、昨年参加したランナーの99%から高い評価をいただきました。小さい大会だからこそできる様々なことにチャレンジし、他にない、ここでしか体験できない大会を開催します。

募集開始は4月初旬、詳しくは今後、専用ホームページでご案内します。



みどりの教室

キッチンハーブの寄せ植え

キッチンで使えるハーブで

寄せ植えを作ります。

育て方、ハーブの使い方などを学んで、
ちょっとおしゃれなライフスタイルを
楽しみませんか。



日時▶5月13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▶20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▶4月19日 10:00～5月1日 まで

※定員になり次第受付終了

みどりの教室 次回のお知らせ 藍染めにチャレンジ

古代から親しまれているジャパンプルー。
自分で染めて藍色の美しさを体験しましょう。

日時▶6月14日 10:00～12:00

場所▶体育館前ピロティ

参加費▶2,000円

定員▶15名

講師▶工房おりをり 高山潤先生

お申込み▶5月24日 10:00～6月5日 まで ※定員になり次第受付終了

入園
無料

あづま香りの バラ園まつり



今年もバラの季節がやってきます。300種
1700株の香りのバラを存分にお楽しみく
ださい!

日時▶6月3日・4日
9:00～16:00

場所▶香りのバラ園

お車でお越しの方は
大駐車場が便利です。

開花状況に
ついては、
お問い合わせ
ください。

雨天
決行

カルチャー教室 & 健康づくり教室 受講生募集!

4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 (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

注意事項

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。
申込後のキャンセルはお早めにご連絡ください。
参加費は、当日にお支払いください。
参加費には材料費が含まれております。
開講時間の5分前までに教室にお入りください。

モロッカンプレート

ガラス皿に専用絵の具で下絵のある模様を描きます。オリジナルプレート作りをしましょう。

講師 ● 東條 真由美先生 (モロッカンプレート講師) 場所 ● 会議室
定員 ● 10名
日時 ● 5月10日(金) 14:00～15:30 参加費 ● 1,600円

竹笛をつくろう

身近な自然のどこにでもある材料で楽しい音づくりの工作を体験します。

講師 ● 中野 二郎先生 (福島県もりの案内人) 場所 ● 野球場会議室
定員 ● 15名
日時 ● 5月12日(土) 14:00～15:30 参加費 ● 1,000円

ステキなスワッグ・プリザーブドフラワー教室

花束のようなステキなスワッグを2～3年はキレイに咲くプリザーブドフラワーで作ってみましょう。

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 ● 5月19日(土) 14:00～15:30 参加費 ● 3,000円

ローズの石けんとアロマサシェづくり

バラの形の石けんと、ロウとお花で作る香りの飾りを作ります。

講師 ● 小林 香代子先生 (AEAアロマセラピスト) 場所 ● 会議室
定員 ● 15名
日時 ● 5月22日(日) 14:00～15:30 参加費 ● 1,500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。人の身体は一人ひとりの特徴があり、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 ● 野球場
定員 ● 20名
日時 ● 5月10日(金) 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思います。

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 ● 5月18日(土) 18:30～20:00 参加費 ● 500円

ビルビワーク～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

呼吸に合わせて関節を動かし、骨格のズレを矯正します。血流アップ、体が軽くなります。肩こり、腰痛、足のむくみでお悩みの方、ぜひ、お試しください。

講師 ● 三瓶 奈央先生 (ビルビワーク協会1級トレーナー) 場所 ● 和室研修室
定員 ● 15名
日時 ● 5月19日(土) 10:00～11:30 参加費 ● 500円

疲れのやり方を知って、毎日イキイキ!

慢性的な痛みや不調を解決するために、状態評価に基づき「疲れのやり方」をご提案します。

講師 ● 高橋 一洋先生 (疲労コンサルタント) 場所 ● 和室研修室
定員 ● 15名
日時 ● 5月22日(日) 10:00～11:30 参加費 ● 500円

身体を楽に動かして不調ゼロ!～肩こり編～

肩の不調は年齢のせいではありません。腕や肩の使い方が悪いせいです。腕や肩の楽な使い方を教えて肩こりを感じない身体にしていきたいと思います。

講師 ● 三浦 和也先生 (パーソナルトレーナー) 場所 ● 会議室
定員 ● 15名
日時 ● 5月24日(火) 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

あなたのスキルを活かしてみませんか

開催日時 7月5日(水)～7月24日(金) (火曜日及び土日祝日を除く)
応募方法 所定の用紙(ホームページからダウンロード可)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 4月17日(日)まで 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



第16回 公園フォトコンテスト 入賞者決定!

県内外から応募総数264点の作品が寄せられました。

2月8日に厳正なる審査を行った結果、最優秀賞には浅野良さん(福島市)の「巨人のコレクション」が選ばれました。

その他の入賞作品はホームページに順次掲載していきます。

また、入賞作品の展示を下記の日程で予定していますので、素晴らしい作品の数々をこの機会にぜひご覧ください。



▲第16回公園フォトコンテスト最優秀賞 浅野 良さん(福島市)「巨人のコレクション」

展示場所	展示期間
あづま総合体育館内	福島市 3月4日(土)～4月3日(日)
達瀬公園・福島県総合緑化センター	郡山市 4月10日(土)～5月5日(日)
福島空港公園	須賀川市 5月13日(土)～6月5日(日)
福島県庁	福島市 6月中旬頃(予定)
コラッセふくしま	福島市 7月初旬頃(予定)

公園で健康になろう!

体育館トレーニング室・室内プールのご案内

健康増進、メタボ対策、ストレス解消にあなたも始めてみませんか? あづま運動公園は、あなたの「はじめの一步」を応援いたします。

【利用方法】

体育館トレーニング室: 初回説明会(予約制)の受講が必要です。
室内プール: 1日4回の入れ替え制で、どなたでもご利用いただけます。(スイミングキャップが必要です。)

【お得な会員制】

●体育館トレーニング室【はじめて割】

初回説明会を受講していただき、1ヶ月以内に月会員になった方は、通常30日間の利用を50日間に延長いたします。

●トレーニング室・室内プール【月会員】

多く利用される方には大変リーズナブルな価格となっております。

※その他に半年会員やシルバー会員制もご用意しております。
利用料金や利用時間など、詳しくはお気軽にお問い合わせください。

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。

楽しくスポーツをして免疫力アップ!

令和5年度開催教室のご案内

夜のヨガプラクティス教室

日々の疲れでかたまった体と心をヨガでほぐしましょう。初心者の方、大歓迎です。

日時▶4月〜11月 第1・第2・第3 木曜日 18:30〜20:00

場所▶あづま総合体育館1F体育室 会費▶2,500円(1ヶ月)

講師▶高田 慎先生(ヨガインストラクター)

春のノルディックウォーキング教室

2本のポールを持って歩くことで効率良くウォーキングができます。消費カロリーが多いのでダイエットや肩こり・腰痛解消にも期待できます。

日時▶5月10日・17日・24日・31日
10:00〜12:00 全4回

場所▶あづま総合運動公園内

会費▶2,500円 ※ポールの無い方は別途300円で貸し出します。

講師▶皆川 和夫先生(INWA公認アドバンスインストラクター)



年間活動コース

無料体験ができます!

水中運動(水)10時

年間をととして活動します。県北水泳連盟のベテラン講師による指導で、無理なく楽しく水中運動と水泳ができます。

活動日▶毎週木曜 10:00〜12:00

場所▶あづまプール 会費▶2,500円



この他にも活動しているコースがあります。NPO法人あづまスポーツクラブホームページが直接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、移築復元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
4月9日	「民家園春まつり」 以下をCheck!	時間▶10:00〜15:00
4月29日(土)・祝	「山野草めぐり体験」 もりの案内人のガイドを聞きながら、民家園の山野草の魅力を感じてみませんか?	時間▶14:00〜15:00 場所▶園内 定員▶10名 参加費▶無料 ※事前申込4/15(金)9:00〜受付開始 ※定員になり次第終了
3日(土)・祝	福島市小鳥の森共催事業「野鳥を楽しむ」 バードウォッチングのレクチャーや野鳥の缶バッジ作り及び竹のラングシェイド作りを行います。 ●野鳥缶バッジ・竹のラングシェイド:1個100円	時間▶10:00〜14:00 場所▶園内 自由参加
5月5日(土)・祝	年中行事「端午の節句」 ●鯉のぼりや五月人形の飾り付け ●田を耕し、田植えの準備 ●行事の説明 ※五月人形は一週間程度展示します。	時間▶10:00〜11:30 場所▶各民家(端午の節句) ●菅野家の田(田おこし) 自由参加 ※小学生以下は保護者同伴
14日(土)	年中行事「田植え」 ●田の神、水口祭 ●園内田んぼで手植え ●さなぶり ●行事の説明・昔話	時間▶10:00〜11:30 場所▶菅野家の田 対象▶親子10組(先着順、親子1組3名まで) 事前申込▶5/3(土) 9:00〜受付開始 ※小学生以下は保護者同伴

※行事内容・日程については、変更になる場合があります。

民家園春まつり 日時▶4月9日(土) 10:00〜15:00

●荒井産寒ざらしそばの店 ●春の音色「フルート演奏会」
●ふくしまの養蚕体験 ●つるし雛の展示(8日、9日実施)
●草製品販売とワークショップ ●キッチンカーによる飲食物の販売
※他にも色々なお店が出店します!

※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(12/29〜1/3)

※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

検索



入園無料



体育館2F レストラン松月

お気軽にお問い合わせ下さい♪

団体利用のご予約・ご注文承ります!

レストランでは事前のご予約・ご注文にて、団体での利用が可能です。できたての温かい料理をお召し上がりいただけます。

イベントや大会、会議や研修会等で体育館にお越しの際は、ぜひご利用ください。※食事の内容・金額の相談に応じます。



[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

福島市民家園内 にき和伊カフェ むろいし

お得なランチセットの
ほかにデザートやドリンクも
充実!



いちごとあんこのタルト

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

お問い合わせやご予約は
TEL.024-573-0728

夜間営業のご案内

サクラ光のファンタジー期間中の週末、夜間の臨時営業を行います。詳しくはインスタや民家園ホームページをご覧ください!

最新情報は
インスタで
チェック!



福島市AEDサポートステーション事業に登録しました

この度、公園内に設置してある自動体外式除細動器(AED)を「福島市AEDサポートステーション事業」に登録しました。公園の周辺で心肺蘇生を必要とする事態が発生した場合に、公園のAEDを救命活動に活用する取り組みです。

1月20日(金)に福島県消防署長に参内いただき、事業登録証とステッカーの交付を受けました。

園内には7カ所にAEDが設置しており、その建物の入口にはステッカーを掲示していますので、目印としてご活用ください。今後も公園利用者の安心・安全に限らず、地域の安全にも貢献できるよう取り組んでまいります。



▲登録証、ステッカーの交付



▲園内のAED設置場所