



公園を利用して
「新しい生活様式」を
実践しよう!

X(旧Twitter) アカウント



@uketukehan
公園情報をタイムリーに
発信中!

年末年始 休館日のお知らせ

令和5年 令和6年
12月29日◎▶1月3日◎

上記期間中、有料施設はお休みとなります。
公園はご利用いただけます。

第16回公園フォトコンテスト
佳作「光彩」 馬場 正幸さん

あづまバラ愛好会 冬剪定の体験会

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。あづま香りのバラ園で活動する「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。

あづまバラ愛好会にご興味のある方のご参加お待ちしております。

日 時 1月26日◎ 9:30~11:30

※つるバラの冬剪定を希望される方は、受付時にお申し付けください。
※屋外での体験となりますので防寒対策をしてお参加ください。

集合場所 あづま香りのバラ園広場

定 員 15名

受付開始 12月1日◎から受付開始。

※当日参加は不可、定員になり次第受付を終了します。

持 ち 物 剪定ばさみ、草手袋(お持ちの方)、メモ帳、飲み物

参加費 無料

お申込み・お問い合わせ あづまバラ愛好会事務局(TEL.024-593-3555)



小学生体操教室

日時▶ 1月6日①・7日②・13日③・14日④ 全4回
①・②▶10:00~11:30

場所▶ あづま総合体育館 サブアリーナ

定員▶ 20名 参加費▶ 2,000円

受付期間▶ 12月1日①~12月15日④ 正午

決定通知▶ 受付終了後~12月18日④まで

お申込み▶ メールでのみ受付



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。

①参加教室名 ②参加者名(ふりがな) ③性別

④学校名 ⑤学年 ⑥保護者名 ⑦電話番号

お申込み先▶ メール event@azumapark.or.jp

- ⑧参加費は開催当日にお支払いください。
⑨電話でのお申込みは受付できません。
⑩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。
⑪お申込みいただいた方、全員に結果を通知します。
⑫結果が分からない場合には TEL.024-593-1111 事業運営課までお問い合わせください。
⑬迷惑メール防止の受信設定の解除をお願いします。

みどりの教室

プリザーブドフラワーで飾る
オリジナルフラワーボックス

プリザーブドフラワーを
フリーチョイス。
自分だけのデザインを創ります。
グルー接着で簡単製作。



日時▶ 1月27日① 10:00~12:00

場所▶ とうほう・みんなのスタジアム会議室(陸上競技会場隣室)

定員▶ 20名 参加費▶ 3,000円

講師▶ 随沼久則花のデザイン教室 随沼 久則先生

お申込み▶ 1月5日①10:00~18日④まで

担当▶ あづま総合運動公園事業運営課

第17回

公園フォトコンテスト作品募集!

公園の四季や、家族と過ごすひと時、イベントの楽しげな様子などを捉えた写真で、改めて公園の魅力に気づかされるような作品を募集します。対象公園施設は、あづま総合運動公園(福島市民家園を含む)、福島空港公園、遼瀋公園・緑化センターです。

また、「ふくしまの公園特別賞」を設けますが、作品の対象となる公園はあづま総合運動公園のウェブサイトで公表します。

皆さんが感じる「公園っていいなあ」の瞬間をカメラで捉えてお寄せください。

賞		対象となる公園	
最優秀賞	1点 賞金5万円	●あづま総合運動公園	
優秀賞	2点 賞金2万円	●福島市民家園	
入選	10点以内 賞金5千円	●遼瀋公園・福島県総合緑化センター	
佳作	10点以内 賞金3千円	●福島空港公園	
優秀賞	1点 賞金1万円	●福島県内の都市公園	
入選	3点以内 賞金5千円	詳しくはあづま総合運動公園のウェブサイトをご覧ください。	
佳作	5点以内 賞金3千円		

応募締切 令和6年1月31日④必着

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」係 TEL 024-593-1111



▲第16回「公園フォトコンテスト」入賞 並木園一さん(同ステイサークル)

あづまでインスタ コンテスト

2023秋冬

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作品を広く募集します!

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)

募集期間

令和6年2月29日④まで
[詳しくは募集サイトを
ご覧ください]

お申込み・お問い合わせ

「あづまでインスタ」係
TEL 024-593-1111



▲aug4_akey_x810A/@twg

歩こう秋のふくしま あづまの郷ウォーク2023 開催報告

11月3日(金)文化の日、歩こう秋のふくしま あづまの郷ウォーク2023が開催されました。

大会関係者を含め約1,500名の皆様にご参加いただき、色鮮やかに色づいたいちょう並木や秋のあづま路をお楽しみいただきました。大会当日は気温が25度を超える青空の下、心地よい汗をかきながらウォーキングしていただきました。ご参加いただいた皆様、ご協力いただいた地域や関係者の皆様に心より御礼を申し上げます。ありがとうございました。



いちょう並木を歩く参加者



歓待所でのおもてなしの様子

カルチャー教室 & 健康づくり教室

受講生募集!

12月8日(金) 10:30~受付開始 **火曜定休**

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)

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。

ビルブワーク~美しい姿勢でめぐりの良い体をつくりましょう~ **女性限定**

深呼吸に合わせて背骨を動かし、体の強張りやコリをゆるめず。全身の関節がまんべんなく動き、血流と代謝が良くなります。冷え、肩こり、生理痛、偏頭痛でお悩みの方、ぜひお試しください。

講師 ●三瓶 奈央先生
(ビルブワーク協会1級トレーナー) 場所 ●和室研修室
定員 ●15名
日時 ●1月12日(金) 10:00~11:30 参加費 ●500円

プリザーブドフラワーで作るステキなボックスアレンジ

宝石箱の中にプリザーブドフラワーをアレンジして飾りましょう。

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 ●1月12日(金) 14:00~15:30 参加費 ●3,000円

身体を楽に動かして不調ゼロに~ひざまわり編~

痛みは身体を無理に動かしているからおきます。ひざの痛みならひざが働き過ぎているので、他のサポートしている関節を動かして楽に身体を動かしましょう。

講師 ●三浦 和也先生
(パーソナルトレーナー) 場所 ●和室研修室
定員 ●15名
日時 ●1月24日(金) 10:00~11:30 参加費 ●500円

ボタニカルアロマキャンドルづくり

カラフルなお花を使って、香りのインテリア小物を作ります。

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 ●1月19日(金) 14:00~15:30 参加費 ●1,500円

ピラティスで身体を整える

ピラティスとは姿勢や身体の動きを改善し、どなたでも手軽にできる運動です。各関節の動かせる範囲や姿勢の違い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 ●1月29日(金) 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 3月6日(金)~3月27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 12月18日(金)まで
お問い合わせ あづま総合運動公園 詳しくは、お問い合わせください。
TEL 024-593-1111 / FAX 024-593-1114
メール midori@azumapark.or.jp

スポーツを楽しんで食事券をGETしよう!

トレーニング室や室内プールを利用してポイントを貯めると、レストラン松月(体育館)または、にぎ和伊カフェむろいし(民家園)で使える**500円食事券**をプレゼントします。

実施期間 ~令和6年2月29日(金)

ポイントカードのご利用は

- トレーニング室(体育館・とうスタ)、プールをご利用の方。
- カードは本人のみ利用可。
- 1ヶ月当たり最大10ポイントまで付与(1日1施設1ポイント)。
- 20ポイントごとにレストラン松月(体育館)または、にぎ和伊カフェむろいし(民家園)の500円分食事券と交換。
- 交換した食事券は本人以外でも使用可。



NPO法人あづまスポーツクラブ

おすすめコース

どのコースも無料体験ができます!

水曜日コース

パソコンスクール(水)AM・PM 月会費:各3,000円
 毎月第1・2・3水曜日 AM10:00~12:00, PM13:00~15:00
 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世界。目からうろこの実践活用法を学びます。

木曜日コース

ストレッチ&ウォーキング 13:30~15:00 月会費:1,500円(月2回活動)
 正しいウォーキングを行うためのストレッチからクールダウンの仕方学びます。自然豊かなあづま運動公園を歩きます。楽しみながら健康増進しましょう。

手芸 10:00~12:00 月会費:1,000円(月1回活動)
 パッチワークのポーチ・バッグなどの小品からタペストリー等の大作まで作ります。自分だけの特別な作品ができます。

手芸コース作品展示

あづまスポーツクラブ「手芸」コース会員の作品を展示いたします。ぜひご覧ください。

日時:12月8日@15:00~21日@正午まで
 場所:体育館1階ロビー



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運営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
開催中~24日@	「だるま展示」 民家園に寄贈された「だるま」を展示するほか、関連イベントも実施します。 ※詳細はホームページをご確認ください。	場所▶展示館 時間▶8:00~16:30 自由見学
12月17日@	年中行事「正月迎え」 ●正月飾り(初音)付け ●もちつき ●行事の説明・音読	場所▶本民家 時間▶10:00~12:00 自由見学 ※展示期間は「小正月」前日まで
4日@~8日@	「民家園でお正月遊びを体験しよう」 ●カルタ、福笑い、百人一首、ほか ※百人一首は8日(月・祝)のみ。	場所▶展示館 時間▶8:00~16:30 自由参加
14日@	年中行事「小正月」 ●どんど焼き ●だんごさし ●行事の説明・音読	場所▶本民家 時間▶10:00~12:00 自由見学
28日@	年中行事「節分」 ●やっかがし(藪の頭を刺した豆枝と枝)を各民家の門口に取り付けます。 ●豆まき ●行事の説明・音読	場所▶本民家 時間▶10:00~12:00 自由見学

※行事内容・日程については、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(12/29~1/3)
 ※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/>



入園無料

園内の様子はSNSでチェック!

福島市民家園

検索

体育館2F レストラン松月

料理長おすすめ季節の味

カキフライ定食 850円

今年もカキフライが美味しい季節になりました。サクサク衣から熱々の旨味がジューツと口の中に広がります!ぜひ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。

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



さつまいも
ブリュレ
400円

これからの季節にはコップで
ご利用してお楽しみします。
お得なランチセットのほかに
季節のデザートやドリンクも充実!

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

最新情報は
インスタで
チェック!



ユニバーサル自動販売機を設置しました

この度、すべての人が使いやすいように設計されたユニバーサルデザインの自動販売機を体育館に3台、あづま球場に1台設置しました。

この自動販売機は、最上段の商品ボタンが低い位置にも設置されていたり、商品取り出し口が従来よりも高い位置に設置されていたりと、年齢や障害に関係なく、誰もが使いやすい機能が備わっています。ぜひご利用ください。今後もすべての来園者が安心して快適に利用できるように、公園施設のユニバーサルデザイン化に取り組んでまいります。



ユニバーサル自動販売機設置場所



サイクルスポーツ広場 12月~2月の平日休業のお知らせ

12月~2月の平日の営業をお休みさせていただきます。
 土日祝日は下記の通り営業しますのでご利用ください。
 土日祝日▶10:00~16:30(券売機販売時間は16:00まで)

公園内施設の利用規制のお知らせ

施設の改修工事により、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致します。

対象施設	制限期間
とうほう・みんなのスタジアム(トラック・室内走路) ※トレーニング室、会議室等は利用できません。	~令和6年3月31日まで (予定)
補助陸上競技場 ※休憩棟は利用できません。	