あづま総合運動公園広報誌

あづま～れ

2024 2025
12月・1月 vol.100

We Love 福島。
みどり・健康・コミュニケーション、つなぐ未来へ

指定管理者（公財）福島県都市公園・緑化協会
Fukushima Urban Park and Greenery Association

AZUMA SPORTS PARK INFORMATION

おかげさまで創刊100号！

2008年6月の創刊号から16年。
これからもあづま～れをよろしくお願いいたします。

詳しくはホームページと併せてご覧ください。また、ご意見・ご要望等をお寄せください。お待ちしています。
URL ▶ https://www.azumapark.or.jp　e-mail ▶ info@azumapark.or.jp　TEL.024-593-1111　FAX.024-593-1114
公園公式HP ▶

教室・体験会のご案内

お申込みは電話受付

TEL.024-593-1111

○教室によって受付期間が異なりますので、よくご確認ください。
○定員になり次第受付を終了します。

● ワンポイント水泳教室

開催月▶ 初心者コース
12月9日(月)15:45～　20日(金)10:15～
令和7年1月10日(金)10:15～　20日(月)15:45～
ステップアップコース
12月6日(金)10:15～　16日(月)15:45～
令和7年1月15日(水)15:45～　24日(金)10:15～

場　所▶体育館室内プール
対象者▶成人　毎回先着8名程度(1名でも開催)
参加費▶380円　プール利用料のみ
内　容▼
《初心者コース》全くの初心者から25mを泳ぐのが難しい方まで。
《ステップアップコース》幅広く泳力を向上させたい方。
受付方法▶室内プールにて1週間前の同じ曜日から当日まで随時受付。
開催日毎の申し込み。(電話申し込みも可能)

● みんなの運動公園を楽しく歩く 公園ウォーキング教室 【随時募集中】

福島県ウオーキング協会公認指導員といっしょに、あづま総合運動公園大駐車場をスタート&ゴールに、季節の花々や木々の変化を楽しみながら、公園内外をゆっくり歩きます。この機会に、公園ウォーキングを運動習慣として定着させてみませんか!!

日　時▶12月12日(木) 9:00～11:00 (雨天決行)
集合場所▶大駐車場トイレ前　定　員▶50名
参加費▶各回　500円
講　師▶福島県ウオーキング協会公認指導員

● みどりの遊び場

手作り万華鏡工作教室

身近な材料でキラキラ楽しい不思議な世界を手作りで作ってみませんか?

日　時▶令和7年1月26日(日) 10:00～12:00
場　所▶とうほう・みんなのスタジアム会議室(陸上競技場会議室)
対　象▶小学生以下(未就学児は保護者同伴)
参加費▶1,000円(材料費含む)
定　員▶20名　講　師▶協会職員
受付期間▶令和7年1月8日(水)10:00～1月20日(月)まで

ファミたんカード提示特典あり!

お申込みはメール受付

event@azumapark.or.jp

次の事項を記入の上、メールにてお申込みください。
❶ 参加教室名 ❷ 参加者名(ふりがな) ❸ 性別
❹ 学校名 ❺ 学年 ❻ 保護者名 ❼ 電話番号

注意事項
●定員を超えた場合は抽選を行います。
●申込者全員に結果を通知します。
結果が届かない場合はお問い合せください。
●【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。

● 小学生初心者水泳教室

第3期

日　時▶令和7年2月1日(土)・2日(日)・8日(土)・9日(日)・15日(土)・16日(日)　全6回　10:00～11:30
場　所▶体育館室内プール
定　員▶30名
参加費▶2,000円
講　師▶県北水泳連盟公認スポーツ指導員
受付期間▶令和7年1月17日(金)～1月24日(金)正午
決定通知▶令和7年1月27日(月)までに行います。

ファミたんカード提示特典あり!

寒い冬こそ体を動かそう! 体育館トレーニング室・室内プールのご案内

冬に体を動かすことで健康増進、免疫力向上、身体の冷え改善、ストレス解消などメリットがたくさんあります。公園の施設を活用して、心も体も元気に冬を乗り越えましょう!

○体育館トレーニング室

利用方法▶初めての方は初回説明会(予約制)を受講のうえ、利用者登録が必要です。
お好きな時間に1時間単位で利用可能です。
利用時間▶9:00～21:00
料　金▶1人1時間　一般 250円　高校生 130円

○体育館室内プール

利用方法▶1日4回の入れ替え制で、どなたでも利用可能です。
利用時間▶①10:00～12:00　②13:00～15:00
③15:30～17:30　④18:00～20:30
料　金▶1人1回　一般 380円　生徒 190円

お得な会員制

体育館トレーニング室【はじめて割】
初回説明会受講後、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日間に延長します。
トレーニング室・室内プール【月会員】
頻繁に利用される方には大変リーズナブルな価格となっています。
※その他にもお得な会員制をご用意しています。詳しくはお問い合わせください。

健康づくりでクーポンGET!

トレーニング室(陸上競技場、体育館)、室内プールを30回利用(※1)で1枚の食事クーポン(※2)をプレゼントします。冬季間の健康づくりにお役立てください。

ポイントカード配布期間
令和6年12月1日(日)～令和6年12月28日(土)
ポイント付与期間
令和6年12月1日(日)～令和7年2月28日(金)
食事券使用期間
令和7年3月31日(月)まで

※1　期間中、ポイントカードは、1人(または1組)につき1枚限定です。
※2　食事券が利用できる店舗とメニューは以下のとおりです。
○あづま総合体育館2階「レストラン松月」
カツカレー、ソースカツ丼、日替わりランチ(コーヒー付き)のいずれか1品。
○福島市民家園「にぎ和伊カフェむろいし」
900円の食事券として使用可能。　※どちらの店舗でもおつりは出ません。

― 詳しくはお問い合わせください。―

カルチャー教室＆健康づくり教室 受講生募集！

お申込みは電話受付

12月4日(水) 10:30～受付開始

NPO法人あづまスポーツクラブ

TEL.024-593-6337

平日17時以降及び土・日・祝日は▶

あづま総合運動公園 TEL.024-593-1111

注意事項

- 定員になり次第受付を終了します。
- より多くの方がご参加いただけるよう、講座をキャンセルする場合は必ずご連絡ください。
- 当日にキャンセルする場合もご連絡ください。
- 参加費はつり銭のないようご準備のうえ、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。
- 最小催行人数は8名とし、8名未満の場合は開催を中止とします。

スワッグ作り

ドライフラワーやドライフラワーになる花材をたっぷり使いスワッグを作ります。

講　師●澤口 弘美先生（フラワーアレンジメント）
日　時●1月15日(水) 14:00～15:30
場　所●会議室
定　員●15名
参加費●3,500円

バレンタインに！ ハートのソープカービング

カービングとはナイフ1本でモチーフを彫刻するタイの伝統文化です。ハートのソープカービングを作ります。

講　師●竹田 有理先生（カービングインストラクター）
日　時●1月22日(水) 10:00～11:30
場　所●会議室
定　員●15名
参加費●1,500円

一貫張りの小物つくり

柿渋と和紙と竹かごのコラボレーションで出来上がった、いやし系和風インテリアグッズ

講　師●菅野 和子先生（和彩工房）
日　時●1月23日(木) 10:00～11:30
場　所●とうほう・みんなのスタジアム会議室
定　員●10名
参加費●2,000円

臨床美術体験会

認知症の予防、改善を目的に開発された臨床美術を体験します。美術経験の無い方、絵が苦手な方でも楽し見ながら美術体験ができます。

講　師●佐藤 えみ子先生（臨床美術士）
日　時●1月24日(金) 10:00～11:30
場　所●会議室
定　員●8名
参加費●1,300円

プリザーブドフラワーで作るウッドアレンジ

木製のバック型花器に生花だけど2～3年きれいに咲くプリザーブドフラワーでステキにアレンジしましょう。

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24日(金) 14:00～15:30
場　所●会議室
定　員●15名
参加費●3,000円

リフレッシュ健康ヨガ

肩こり、腰痛、イライラが和らぎます。

講　師●鈴木 優美英先生（ヨガインストラクター）
日　時●1月8日(水) 14:00～15:30
場　所●和室研修室
定　員●15名
参加費●500円

ポルドブラ～美しさと気分を高めるエクササイズ～ 女性限定

ダンスが苦手な方、柔軟性に自信のない方も大丈夫。肩、首、背中が楽になり、全身スッキリ美姿勢に。ゆっくりな動きですが汗をかき、デトックス効果も。

講　師●三瓶 奈央先生（ポルドブラ認定インストラクター）
日　時●1月15日(水) 10:00～11:30
場　所●体育室
定　員●20名
参加費●500円

ルーシーダットン（タイ式ヨガ）

簡単なポーズで体を整え、深い呼吸でリラックス。自分を労わり健康・元気に過ごしましょう。

講　師●松野 裕子先生（ルーシーダットンインストラクター）
日　時●1月16日(木) 10:00～11:30
場　所●和室研修室
定　員●15名
参加費●500円

はじめのフラダンス

美しい姿勢を保ちフラの音楽に癒されながら、優雅に踊る楽しさを体験してください。

講　師●久世 ひろみ先生（フラインストラクター）
日　時●1月20日(月) 10:00～11:30
場　所●体育室
定　員●15名
参加費●500円

一生歩き続けられる身体づくり～腰痛予防編～

人生100年時代と言われる時代。元気な身体でいるために必要な運動を身体の要である腰からよくしていきましょう。

講　師●三浦 和也先生（パーソナルトレーナー）
日　時●1月27日(月) 10:00～11:30
場　所●和室研修室
定　員●15名
参加費●500円

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 令和7年3月5日(水)～3月26日(水)
（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20日(金)まで

お問い合せ あづま総合運動公園　詳しくは、お問い合せください。
TEL 024-593-1111／FAX 024-593-1114
メール　midori@azumapark.or.jp

第18回 ふくしまの公園フォトコンテスト 作品募集！

県内の都市公園の魅力を捉えたフォトコンテストを開催しています。対象となる公園施設や選考基準は下表の通りです。皆さまからのたくさんのご応募をお待ちしています。

賞の区分			対象となる公園施設	選考基準
最優秀賞	1点	賞金5万円	あづま総合運動公園（福島市民家園を含む） 逢瀬公園・福島県総合緑化センター 福島空港公園	公園の四季、公園で家族らと過ごすひと時の様子、イベントの楽しげな様子等を捉えたものとし、改めて公園の魅力に気づかされるような作品とします。
優秀賞	2点	賞金2万円		
入選	10点以内	賞金5千円		
佳作	8点以内	賞金3千円		
特別賞 ふくしまの公園 優秀賞	1点	賞金1万円	県内にあるすべての都市公園 ※ただし上記記載を除く	県内には様々な都市公園があり、それぞれに異なる魅力があることを伝えてくれる作品、または公園っていいな、今度近くの公園に行ってみようかなと感じてもらえる作品とします。
特別賞 ふくしまの公園 入選	3点以内	賞金5千円		
特別賞 ふくしまの公園 佳作	7点以内	賞金3千円		

※被写体に人物が含まれる場合、肖像権の侵害等が生じないように、応募者本人の責任において確認してください。

応募規定
- 四つ切り（A4サイズ不可）、ワイド四つ切り。
- 応募作品数は一人5点までとします。

応募締切
令和7年1月31日(金)必着

その他、応募条件や応募方法等、コンテストに関する詳しい内容は、ホームページをご覧ください。

お申込み・お問い合せ▶（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

NPO法人あづまスポーツクラブ

NEW **新規教室** 参加費1回800円です。

バランスコーディネーション教室

第1・第3金曜日 10:00～11:30　講師：荒川　薫先生

誰にでもできる体操で、筋力・骨格・自律神経を整えます。日常を楽にしていく機能改善プログラムです。これから運動を始めたい方、腰痛・肩こり等の不調を感じている方におすすめです。

無料体験ができます！

●フラダンス

第2・第4月曜日（月2回活動）
10:15～11:45　月会費：1,500円
フラダンスは誰でもできる癒しのダンス。全身運動なので足腰・体幹が鍛えられシェイプアップにもつながります。フラの音楽に癒されながら踊る楽しさを感じてください。

●手芸

木曜日（月1回活動）
10:00～12:00　月会費：1,000円
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よ。

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6日㊎15:00～
　　19日㊍正午まで
場所：体育館1階ロビー

活動にご参加の場合は必ずご連絡ください。
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

冬期営業時間変更のお知らせ

12月1日㊐～2月28日㊎の冬季期間中は
以下のとおり営業時間が変更となります。

●庭球場　9:00～17:00まで
●サイクルスポーツ広場
　平　　日▶休業
　土日祝日▶10:00～16:30まで（券売機販売時間は16:00まで）

年末年始休館日のお知らせ

令和6年 12月29日㊐ ▶ 令和7年 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。

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「民家園のつどい」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
12月	開催中～22日㊐	「だるま展示」 ●民家園に寄贈された「だるま」を展示	場所▶展示館 時間▶9:00～16:30 自由見学
	だるま展示関連イベント		
	8日㊐	●ギャラリートーク	時間▶13:30～14:00
	22日㊐	●だるま絵付け体験	時間▶13:00～15:00 （1個500円）
	15日㊐	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。 ●正月飾りの飾り付け ●もちつき　●行事の説明など	時間▶10:00～11:30 自由見学 ※展示期間は「小正月」前日まで
1月	4日㊏～12日㊐	「民家園でお正月遊びを体験しよう」 ●民家園でお正月遊びを体験しましょう。	場所▶展示館 時間▶9:00～16:30 自由見学
	13日㊊祝	年中行事「小正月」★ ●どんど焼き　●だんごさし ●行事の説明・昔話	時間▶10:00～11:30 自由見学
	19日㊐	「囲炉裏体験」 ●昔ながらの囲炉裏で焼き芋体験など、冬を楽しみませんか。	時間▶10:00～12:00 申込▶1/5㊐9:00～電話で 定員▶8名（15歳以上） 参加費▶500円

年中行事及び体験行事（★印のついたイベント）	行事カード（小学生以下）	※イベントに参加するごとにカードをゲットでき、集めた枚数により年度末に賞品がもらえます。詳細はホームページをご確認ください。

※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

福島市民家園 ボランティアガイド募集！

古民家や文化財が好きで、民家園の良さをPRしていただけるボランティアガイドを募集しています。これまで培ってきた知識・経験を活かしながら、地域とつながり活動していきたい方、是非お問い合わせ下さい。なお、研修制度がございますので、初めて方でも大丈夫です。

詳しくは福島市民家園にお問い合わせください。

福島市民家園内 にぎ和伊カフェ むろいし

営業時間●11:00～16:00
　ラストオーダー
　ランチ　14:00
　デザート15:00
定 休 日●火曜日

お問い合わせやご予約は
TEL.024-573-0728

冬季限定！ 福島芋煮と彩りおかずセット 1500円（芋煮以外の内容は日替わり）

最新情報はインスタでチェック！