



@uketukehan

公園情報をタイムリーに発信中!



azumapark_midori



あづま~れ

コブシ

【見頃】3月下旬～
【場所】体育館周辺

ウメ

【見頃】3月上旬～
【場所】補助陸上競技場西側

公園花だより

クリスマスローズ

【見頃】3月上旬～
【場所】庭球場東側

マンサク

【見頃】3月上旬～
【場所】サイクルスポーツ広場

みんなの公園づくりセミナー 「スポーツ・健康づくりに求められる公園について考える」 参加者募集!



蓮沼 哲哉氏

全国の公園での先進的な事例や取り組み等について、県民の皆さまと共に学ぶ「みんなの公園づくりセミナー」を開催します。
今回は、スポーツ・健康づくりに求められる公園とは何かをテーマに企画しました。今後の活力ある長寿福祉社会を形成していく上で、公園に課せられた重要なテーマの一つと考えます。皆様のご参加をお待ちしております。

開催日時 ▶ 令和8年3月6日(金) 13時30分～15時

開催場所 ▶ 体育館2階会議室

講師 ▶ 福島大学人間発達文化学類スポーツ健康科学コース准教授・地域スポーツ政策研究所 所長
蓮沼 哲哉氏

参加費 ▶ 無料

参加方法 ▶ 電話又は右記QRコードから事前申込み
TEL 024-593-1111 担当:事業運営課



パークランニング教室 参加者募集!



とうほう・みんなのスタジアム及び公園内を会場に、ランニングについて基礎から楽しく学ぶための教室です。学生アスリートが参加者の走力別にペース走をリードします。
公園でのランニングを一緒に楽しみませんか? 詳しくは公園HPをご覧ください。

開催日時 ▶ 令和8年4月5日(日) 9時～12時

開催場所 ▶ とうほう・みんなのスタジアム他(雨天時は室内走路)

講師 ▶ 福島大学人間発達文化学類スポーツ健康科学コース准教授・福島大学トライアスロン部監督
蓮沼 哲哉氏

対象者 ▶ 一般男女

定員 ▶ 30名以内 ※先着順、定員になり次第締め切り。

参加費 ▶ 1,000円 ※飲み物プレゼント

服装等 ▶ ランニングできる服装、シューズ、タオルをお持ちください。

参加方法 ▶ 電話又は右記QRコードから事前申込み
TEL 024-593-1111 担当:事業運営課



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

日 時 ▶ 初心者コース
2月13日(金)10:15～、25日(水)10:15～
3月4日(水)10:15～、9日(月)15:45～
ステップアップコース
2月4日(水)10:15～、20日(金)10:15～
3月6日(金)10:15～、18日(水)15:45～

場 所 ▶ 体育館室内プール

対 象 ▶ 成人 毎回先着8名程度(最低実施人数4名)

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

参 加 費 ▶ 380円 プール利用料のみ

受付方法 ▶ ・室内プール受付で1週間前の同曜日10時から
前日12時まで随時受付
・お一人様月内1回のみの受講
・電話による申込みも可能です。

● みどりの学び場

「お花のプランターづくり講座」

公園でできた腐葉土とパンジーを使って プランターを作ります。
お家の玄関まわりなどをお花で彩りましょう。

日 時 ▶ 3月6日(金) 10:00～12:00

場 所 ▶ 体育館ピロティ

講 師 ▶ 協会職員

体 験 費 ▶ 500円

材 料 費 ▶ 1個1,000円 ※何個でもお作りいただけます

受付期間 ▶ 2月4日(水)10:00～2月28日(土)まで

● 親子で運動教室

「運動好きになろう!! 楽しい運動あそび教室」

さまざまな動きと遊びを取り入れて運動します。
体力アップにもつながるよ!
保護者の方もいっしょに遊んでニコニコ笑顔で楽しみましょう。

日 時 ▶ 3月20日(金) 10:00～12:00

場 所 ▶ あづま球場屋内練習場及びグラウンド

対 象 ▶ 4歳以上小学生以下

参 加 費 ▶ 500円

講 師 ▶ K.hヘルスプロモーション 開沼久則先生

受付期間 ▶ 2月18日(水)10:00～3月16日(日)まで

● 季節を楽しんで歩こう

福島県ウオーキング協会公認指導員と一緒に2時間程度歩くウオーキング教室です。
季節の花々や木々の話を聞きながら、公園内外をゆとりあるペースで歩きます。

日 時 ▶ 4月9日(土) 9:00～11:00 雨天決行

集合場所 ▶ 大駐車場トイレ前

対 象 ▶ 一般

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

お申込み ▶ 3月11日(水)10:00～受付開始

※4月～12月の第2木曜日(ただし、8月はお休み)全8回開催
※いつからでも参加は可能です。お問合せください。

クマ鈴手作り教室

自分で作ったクマ鈴を
鳴らして歩いて
みませんか

●開催日時 ▶ 令和8年2月7日(土)
1回目: 10時～12時
2回目: 13時～15時

●開催場所 ▶ 体育館会議室

●定 員 ▶ 各回15名
※小学生未満は保護者同伴

●参 加 費 ▶ 1,000円(材料費含む)

●講 師 ▶ ワークセンター歩

●申込方法 ▶ 電話受付

●受付期間 ▶ 1月5日(日)10:30～

公園の薪無料配布

公園の伐採木などでできた薪をご自由にお持ち帰りいただけます。

●期間(予定) ▶ 令和8年2月1日(日)～なくなり次第終了

●時 間 ▶ 開園時間内

●配布場所 ▶ 体育館室内プール入口付近

●注意事項 ▶ 手袋、縄等は各自ご準備ください。
のこぎり、チェーンソーなどは持ち込みできません。



寒さを気にせず遊ぼう!

● 幼児体育室

対象: 乳幼児
乳幼児専用ですので小さなお子さまも安心して遊べます。



● 軽運動室

対象: 小学生まで
※未就学児の利用は成人の付き添いが必要です。
大人気のトランポリンのほか、鉄棒、跳び箱、ボルダリング用ウォールなどが楽しめます。
※どちらも無料でご利用いただけます。
●体育館受付窓口で受付を済ませてからご利用ください。
●一度に利用できる人数に決まりがあります。事前にHP、お電話等でご確認ください。



● あづま絵本ぶんこ

対象: 乳幼児～小学生
絵本や図鑑などさまざまな本に触れ合うことができます。



晴れた日は外で身体を動かそう!

● サイクルスポーツ広場 「そりすべり場」

雪がなくてもそり滑りが楽しめます。



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ご利用できます。
※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。

● トリムの森

丸太で造った遊具が楽しめるアスレチック広場で、ターザンロープや吊り橋など25種類の遊具が楽しめます。



※無料でご利用いただけます。

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

2月6日(金) 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16時30分以降及び土・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。
- 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。

一貫張りの小物づくり

竹かごに和紙を張り、柿渋とのコラボレーションで出来上がる癒し系和風インテリアグッズをつくります。

講師 ●菅野 和子先生 (和彩工房) 場所 ●会議室
日時 ●3月12日(土) 10:00～11:30 定員 ●10名
参加費 ●2,000円 (材料費込)

プリザーブドフラワー春の壁掛けアレンジ

春のミモザやバラなどを使ったステキな壁掛けを作しましょう。

講師 ●波田野 悦子先生 (花・芸術文化協会認定校講師) 場所 ●会議室
日時 ●3月13日(日) 14:00～15:30 定員 ●15名
参加費 ●3,000円 (材料費込)

天然石とワイヤーで素敵なアクセサリーをつくってみよう!

お好きな天然石を選んで、素敵なワイヤージュエリーを作ります。ネックレスチェーンは決まっているステンレスチェーンでお渡しになります。

講師 ●菅野 孝子先生 (天然石ワイヤージュエリー講師) 場所 ●会議室
日時 ●3月23日(日) 10:00～11:30 定員 ●15名
参加費 ●3,000円 (材料費込)

健康いきいき音読講座

口の体操や発声練習、音読をしながら楽しく脳トレ。声を出すことで心も体もリフレッシュしましょう。

講師 ●井畑 美穂子先生 (元ラジオ福島アナウンサー) 場所 ●会議室
日時 ●3月23日(日) 14:00～15:30 定員 ●20名
参加費 ●1,000円 (材料費込)

ミモザリース作り

ミモザや季節の花を使います。すべてドライフラワーになる花で作ります。

講師 ●澤口 弘美先生 (植物雑貨クリエイター認定講師) 場所 ●会議室
日時 ●3月25日(火) 14:00～15:30 定員 ●15名
参加費 ●3,000円 (材料費込)

バランスコーディネーション®

「姿勢・呼吸・体幹が整う新習慣!」運動が苦手な方も安心して参加できます。ストレッチや簡単な筋力アップをして心と体をスッキリさせましょう。

講師 ●荒川 薫先生 (バランスコーディネーター) 場所 ●体育室
日時 ●3月6日(日) 10:00～11:30 定員 ●20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26日(月) 18:30～20:00 定員 ●20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8年5月11日(日)～5月29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、メール、FAXでも構いません。

応募期限 2月20日(金)まで

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

体育館コミュニティスペース活用事業

フォトクラブ「あぶくま」 20年の回顧展

警察官OBの写真愛好家で結成した、フォトクラブ「あぶくま」(現会員数12名)による20年の回顧展を開催します。

笠原壽一さんの作品「会津のフィヨルド」を含め、これまでに会員が撮影した県内外の風景写真などを展示いたします。

皆さんぜひ、お越しください!!

場所 ●体育館1階ロビー
期間 ●1月15日(土)～2月5日(土) 9:00～18:00 ※火曜日休み
主催 ●フォトクラブ「あぶくま」・(公財)福島県都市公園・緑化協会



写真の日記念写真展2023 環境大臣賞「会津のフィヨルド」

体育館コミュニティスペースを 無料で貸し出します

体育館の館内ロビー(1F、2F)をコミュニティスペースとして、準備から片付けまで自ら実施していただける団体に無料で貸し出します。

●対象 学校や団体等

●内容

- 趣味の展示(写真・美術、手工芸、書道、盆栽等)
- 学校等での芸術・文化活動の発表会の開催など
- ※宗教・政治、公序良俗に反するものは除きます。
- ※企業や特定商品のPR、募金活動、飲食の提供や商売が目的での販売は原則使用できません。

●利用について

- 会場使用料は当協会と共催する場合に限り原則無料とします。
- 展示パネル、机、椅子等は無料で貸し出します。
- 展示等に必要の掲示物は実施団体でご用意願います。
- 利用期間はおおむね2週間程度(要相談)です。
- ※展示中の展示品の破損及び盗難等については一切責任を負いません。

●お申込み

- 所定の申請書(Word形式)にてお申込みください。(ホームページからダウンロード可)
- 行事(イベント)開催の3ヶ月前の1日から予約を受け付けます。

●お問い合わせ

(公財)福島県都市公園・緑化協会 事業運営課
TEL/024-593-1111 FAX/024-593-1114
mail/unei@azumapark.or.jp



NPO法人あづまスポーツクラブ

開催教室

月曜日コース

●リラックスヨガ

ベテラン講師の指導の下、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、癒し労わる時間を持ちましょう。

日 時: 第1・2・3月曜日 13:30~15:00

場 所: 体育館 2F和室研修室 会 費: 2,000円/月



水曜日コース

●バレトン

バレトンとは Ballet (バレエ) Tone (整える) を合わせた造語で、誰にでもできる健康増進のための運動です。バレエ・ヨガ・フィットネスの要素を組み合わせた有酸素運動を行います。

日 時: 第1・3・4木曜日 14:30~16:00

場 所: 体育館1F体育室 会 費: 2,000円/月

木曜日・金曜日コース

●太極拳(木)・(金)

足・腰が鍛えられ若々しい姿勢が保てます。中高齢者になるとちょっとしたところでつまずき転倒しますが、そのようなことへの予防効果が期待できます。

木コース 日 時: 毎週木曜日 10:00~12:00

金コース 日 時: 毎週金曜日 13:00~15:00

場 所: 体育館1F体育室 会 費: 各コース 2,500円/月



無料体験ができます！

この他にも年間を通して活動しているコースがありますので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等の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	時間など
2月 1日(日)	年中行事「節分」★ ●各民家にやっかがしの取り付け、豆まき、行事の説明、昔話	時間▶10:00~11:30 自由参加
3月 1日(日)	年中行事「桃の節句」★ 各民家にひな人形を展示します。 ●行事の説明 ※一週間程度展示します。	場所: 各民家 時間▶10:00~11:30 自由参加
3月 8日(日)	いろいろ時間 いろいろを囲んで、体験と語りを楽しむ特別なひとときをどうぞ ●火おこし ●石臼で珈琲豆を挽いて珈琲を淹れる ●昔話 など	時間▶10:30~12:00 【料金】1人500円 【定員】8名(15歳以上) 【事前申込み】2/21(土)からメールまたはお問い合わせフォーム(QRコード)で(氏名、電話番号、参加人数を記入してください)



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覧ください。

※景品交換期間 3月1日(日)~4月5日(日)予定

※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(祝日の場合は変動あり)、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

開店5周年記念感謝祭☆

~人気メニューを特別価格でご提供!!~

当店はおかげさまで5周年を迎えました。感謝の気持ちを込めて人気メニューを最大300円引きでご提供します!

お持ち帰りも可能です。
(容器代別途100円。)
ぜひ、ご利用ください。



※写真は例です

詳細は公園HPまたは
インスタをチェック!



期 間 1月5日(日)~3月30日(日)

対象メニュー

- かけそば/かけうどん・・・各760円▶各500円
- そばセット/うどんセット・・・各1,200円▶各900円
- ラーメンカレーセット・・・1,000円▶700円
- カツカレー・・・1,000円▶700円
- ソースカツ丼・・・940円▶700円

【営業時間】11:00~15:00(ラストオーダー14:30)

【定休日】火曜日(祝日の場合は変動あり)、年末年始(12/29~1/3)

TEL/FAX.024-593-6373 運営会社:(有)松月堂

改修工事に伴う利用規制のお知らせ

○体育館メインアリーナ及びランニングコースは耐震化工事のため閉鎖中です。(令和9年3月31日まで(予定))

○上記工事に伴い、陸上競技場駐車場の一部が使用できません。また、当駐車場から体育館までの園路の一部を通行規制する場合があります。



ご迷惑をおかけしております

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、研修制度がありますので、初めての方でも歓迎です。

▼具体的な活動内容や申込み方法等のお問い合わせ先▼

【福島市民家園】TEL・FAX: 024-593-5249

福島市民家園内 にぎ和伊カフェむろいし

春の到来を待ちながら、
地元福島市のイチゴをたっぷり使った

「まるごと苺パフェ」

はいかがですか?

※価格は仕入れ状況によって変動します。



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(祝日の場合は変動あり)、
年末年始(12/29~1/3)

※2月1日から営業開始予定です。

インスタでメニュー
変更や臨時休業を
お知らせしています。▶



公園公式HP



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。お待ちしております。

URL▶<https://www.azumapark.or.jp> e-mail▶info@azumapark.or.jp TEL.024-593-1111 FAX.024-593-1114