



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

We Love 福島。

みどり・健康・コミュニケーション、つなく未来へ

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



X(旧Twitter) アカウント



@uketukehan

公園情報をタイムリーに
発信中!

ピクニック広場

浜ちゃん流

令和6年度公益財団法人福島県スポーツ振興基金助成事業

楽しく歩こう健康ウォーキング!!

参加費
無料

シニア世代がこれからの人生をどう楽しむか、その前提となるのは長く健康でいられるための身体づくり。おすすめは、気軽に始めやすく、体内の血流を促し基礎代謝がアップするウォーキング!

情報番組「サタふく」でいつも楽しく散歩している「浜ちゃん」こと、福島テレビアナウンサー浜中順子さんを講師に招き、楽しく歩くためのコツを学ぶ講演イベントを開催します。浜ちゃんの楽しい講演会の後は、秋真っ盛りの公園内をウォーキング! あづま球場人工芝グラウンドも歩きますよ!



開催日 10月4日(金)

日程 13:10~14:10 ▶ 浜ちゃん講演会
14:10~14:20 ▶ 休憩、手荷物預かり
14:20~15:10 ▶ 公園内ウォーキング

会場 あづま総合体育館研修室、園内

定員 事前申込のみ先着200名

受付期間 8月21日(水)9:00~
体育館受付窓口または電話にて
お申込みください。
定員になり次第受付を終了します。

雨天
決行

お申込み・お問合せ

あづま総合運動公園事務所 TEL.024-593-1111

参加者の皆様へ

- 当日はウォーキングに適した服装・シューズでご参加ください。
- 飲み物やタオルをご持参ください。
- 手荷物預かり所を設けますので、必要な方はウォーキング開始前にご利用ください。

主催 (公財)福島県都市公園・緑化協会

後援 福島テレビ、NPO法人福島県ウォーキング協会

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。

親子で水泳を楽しもう

小学校入学前のお子様を対象に、顔付け・浮く・もぐる・バタ足など水に慣れるレッスンです。親子のスキンシップを高めながら、水泳を楽しみましょう。

日時▶ 8月31日(土) 10:00~12:00

場所▶ あづま総合体育館屋内プール

対象者▶ 4才~小学校入学前のお子様と保護者。お子様1名と保護者1名で1組とします。

参加費▶ 1組1,000円(当日払い)

定員▶ 10組(先着順)

講師▶ 県北水泳連盟公認スポーツ指導員

受付期間▶ 8月7日(水)10:00~8月24日(土)まで

秋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▶ 9月23日(日) 9:30~15:00

① 9:30~10:30(一人2回まで)

② 10:30~11:30(一人2回まで)

③ 13:00~14:00(一人2回まで)

④ 14:00~15:00(一人2回まで) ※各回10名程度

参加無料

場所▶ クライミング施設(野球場下駐車場内)

※駐車場は野球場下駐車場(クライミング施設隣)をご利用ください。

対象者▶ 小学生以上 大人も歓迎です(小学生以下は要問合せ)

人数▶ 50名程度

講師▶ 福島県山岳・スポーツクライミング連盟

申し込み▶ 8月14日(水)~ 受付開始



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。

- 参加教室名
- 参加者名(ふりがな)
- 性別
- 学校名
- 学年
- 保護者名
- 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わせください。
- 【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。

プロ選手とプレーしよう! ナイトサッカー教室

これからサッカーを始めようとする子、上達したい子、福島ユナイテッドの選手とサッカーをしませんか?

日時▶ 8月28日(水)、9月18日(水) 18:30~20:00

場所▶ 補助陸上競技場

対象者▶ 小学生(男女)

定員▶ 30名 参加費▶ 各回500円

講師▶ 福島ユナイテッド選手(コーチ)

受付開始▶ 6月14日(金)~随時受付

参加希望日をメールにて

お送りください。

その他▶ 傷害保険は各自加入願います。

ファミタン
カード提示
特典あり!



庭球場 早朝営業の ご案内

暑い夏、さわやかな朝にプレイを
楽しみませんか?

下記日程の朝6時から営業を行いますので、
ぜひご利用ください。

8月 3日(土)・4日(日)・10日(土)・17日(土)・
18日(日)・24日(土)・25日(日)

5時45分前から受付をいたします。

※予定は変更になる場合がありますので、予めご了承ください。



この木 何の木 会になる木 ラリー2 開催中!!

樹木番号が点するコースを巡り、解答用紙に
書かれたヒントを頼りに樹種名を当てる自然学
習ツールです。クイズを楽しんだり散策したり
と楽しみ方はさまざまです。

2つのコースでラリーを開催していますので、
ぜひチャレンジしてみてください!

※ラリー用紙は体育館受付でお渡します。

実施期間▶ 12月28日(土)まで

あなたの好きな 香りのバラを 教えて

投票結果発表

6月1日・2日に開催しました「あづま香りの
バラ園まつり」であづまバラ愛好
会の皆さんによる
「あなたの好きな
香りのバラを教え
て」において、来
園者の皆さんが5
品種の中から最も良い香りを選んだバラ
です。



品種: プリンセス シャルレーズ ドゥ モアコ
香りの特徴: 心地よくデリケートで甘美な香り

来年も、あづま香りのバラ園まつりに
是非お越しください!!

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

8月7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。



オリジナル鉢で楽しむ多肉植物

ミニ素焼き鉢に絵を描いて多肉植物を植え込みます。一人2つ作ります。

講師 ● 岩崎 キヨ子先生
(園芸福祉士)

場所 ● とうほう・みんなの
スタジアム会議室

日時 ● 9月4日(水) 10:00~11:30

定員 ● 12名
参加費 ● 1,300円

ルーシーダットン(タイ式ヨガ)

タイの健康体操で若々しく健康な身体をつくりましょう。

講師 ● 松野 裕子先生
(ルーシーダットンインストラクター)

場所 ● 和室研修室

定員 ● 15名

日時 ● 9月5日(木) 10:00~11:30

参加費 ● 500円

ポルドラススタイル~流れるような動きのダンスに親しもう~

ダンスやバレエの要素をもとに動きを通じて筋肉を徐々に伸ばし、姿勢をバランスよく適正な状態に整えていきます。

講師 ● 榎原 美保先生
(フィットネスインストラクター)

場所 ● 体育室

定員 ● 15名

日時 ● 9月12日(木) 14:00~15:30

参加費 ● 500円

ピルビスワーク~美しい姿勢で元気に年を重ねましょう~ 女性限定

深呼吸に合わせて背骨を動かし、骨格の歪みを矯正します。全身の関節がまんべんなく動き、血流が良くなります。偏頭痛、生理痛、肩こり、腰痛でお悩みの方、ぜひお試しください。

講師 ● 三瓶 奈央先生
(ピルビスワーク1級トレーナー)

場所 ● 和室研修室

定員 ● 15名

日時 ● 9月27日(水) 10:00~11:30

参加費 ● 500円

プリザーブドフラワーで作る仏花ガラスドームアレンジ

生花なのに2~3年きれいに咲くプリザーブドフラワーの菊などを使って、ガラスドームのステキな花器で仏花を作ってみましょう。

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 ● 9月6日(金) 14:00~15:30

参加費 ● 3,000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 11月6日(水)~11月29日(火)(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 8月23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

8月18日(日)個人利用無料開放のご案内

- 「県民の日」(8月21日)を記念し、8月18日(日)に
- 下記施設の個人利用を無料で開放いたします。
- 皆様ぜひご利用ください。

体育館・陸上トレーニング室
○利用時間 9:00~21:00
○注意事項 体育館トレーニング室は、高校生以上の登録者のみ利用可能です。

庭球場
○利用時間 6:00~21:00 (5:45から受付開始)
○注意事項 延長は1時間ごとになります。悪天候の場合はクローズになることもあります。

室内プール
○利用時間 ①10:00~12:00
②13:00~15:00
③15:30~17:30
④18:00~20:30
○注意事項 水着と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方の付き添いが必要です。

歩こう秋のふくしま あづまの郷ウォーク2024

毎年恒例のあづまの郷ウォークを今年度も開催します。

詳しくは現在制作中の新しいホームページでご覧いただけます。

(8月1日(水)より公開予定)

皆さまのご参加をお待ちしています!

開催日 ▶ 11月3日(日)(文化の日)

お申込み ▶ 9月1日(日)から受付開始

定員 ▶ 事前申込先着1,600名
※当日申込なし

コース ▶ 5.2kmから14.9kmまでの園内2コースと園外4コース

お問い合わせ 〒960-2158 福島県福島市佐原字神事場1番地
(公財)福島県都市公園・緑化協会内 あづまの郷ウォーク大会実行委員会事務局
TEL.024-593-1111 HPアドレス ▶ <https://azuma-walk.jp>



NPO法人あづまスポーツクラブ

年間コース (年間を通して活動します。) **無料体験ができます!**

月曜日

● **リラックス・ヨガ**…………… 13:30～15:00 月会費：2,000円
 ヨガ療法士の講師指導のもと、呼吸に意識を向けて自分自身をいたわる時間を待ちましょう。

水曜日

● **パソコン(水)AM**…………… 10:00～12:00 月会費：3,000円
 パソコン初心者を対象としたコースです。

● **健康体操**…………… 10:00～11:30 月会費：1,500円(月2回)
 いくつになっても元気に活動できる体づくりを実践します。

木曜日

● **テニス(木)**…………… 10:00～12:00 月会費：2,500円
 年齢・体力に関係なく楽しみながら体力向上とダイエットができます。

● **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。

● **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)
 歩ける体づくりを目標に、ウォーキング前、後の体のケアの仕方を習得しましょう。

● **水中運動(木)15時**…………… 15:00～17:00 月会費：2,500円
 水の浮力で足・腰に負担が少なく、水の抵抗で負荷がかかり効率良く運動できます。泳げない人も楽しく活動できます。

金曜日

● **リズムピクス**…………… 10:00～11:30 月会費：2,500円
 音楽に合わせて簡単なエアロピクスで基礎代謝を上げ、マットでクールダウン。楽しみながら体力を付けたい方におすすめです。

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。
 無料体験には予約が必要です。

予約が無い場合は体験をお断りさせていただきます。
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
8月12日(祝)	年中行事「盆の行事」★ ●各民家に盆棚・高灯ろうを展示 ●行事の説明・昔話	場所▶各民家 時間▶10:00～11:30 自由参加 展示期間▶8月16日(日)まで
9月8日(日)	体験行事「わら細工」 ●べこぞうりづくり	場所▶展示館 時間▶10:00～12:00 自由参加
9月15日(日)	年中行事「おつきみ」★ ●各民家にだんご等の飾り付け ●行事の説明・昔話 など	場所▶各民家 時間▶10:00～11:30 自由参加 展示期間▶9月18日(日)まで

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こ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。

福島市民家園夏の展示「養蚕」

カイコの飼育など養蚕に関する展示をします。

参加無料



展示期間 7月29日(日)～8月11日(日)祝
 9:00～16:30

場 所 展示館及び小野家

展示期間内の関連イベント

「蘭玉工作」……………
 8月4日(日)・11日(日)祝 13:00～15:00
 蘭を使った工作を楽しみましょう
 「探検シート」……………
 展示期間中の(日)・(祝) 10:00～15:00



ボランティア ガイド募集中!

民家園の良さをPRしていただける方、お待ちしております。
 詳しくは民家園ホームページをご覧ください。

※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SNS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

暑い夏!

ひんやり冷た～いかき氷は
いかがでしょうか。

練乳いちご、練乳メロン
各¥300



【営業時間】11:00～15:00(ラストオーダー14:30)

【定 休 日】火曜日 ※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
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

桃の
パンナ
コッタ
400円



臨時のお休みや
最新情報は
インスタでチェック!



暑い日は「ふくしま涼み処」を ご利用ください

あづま総合体育館は福島県が設置する「ふくしま涼み処」の対象施設です。公園利用者に限らず、どなたでも気軽に休憩所としてご利用いただけます。暑さを感じたら無理をせず、涼しい場所で休憩し熱中症を予防しましょう。



休憩所(1階ロビー)

イベント等による園内規制のお知らせ

※制限の詳しい内容についてはホームページ・園内表示等でお確かめください。また、予定は変更になることがあります。

日 程	大会・行事名	制限内容
9月4日(金)～9月5日(土) ※予備日9月6日(日)	第67回福島県中学校体育大会東北地区予選会(駅伝競走)	園路の一部がコースとなります。園内サイクルがお休みとなります。
9月7日(日)	あづま夕焼けパークマラソン2024	園路の一部がコースとなります。
9月20日(日)～9月23日(水) ※準備・撤収日を含む	ラジオ福島ディーラーズ中古車フェア	大駐車場の一部が会場になります。
9月26日(日)～10月7日(日) ※準備・撤収日を含む	全国大陶器市	大駐車場の一部が会場になります。