

あづま〜れ

指定管理者：(公財)福島県都市公園・緑化協会



@uketukehan

公園情報をタイムリーに発信中!



azumapark_midori



イチョウ並木

みんなの公園づくりセミナー

誰もが一緒に遊べる

インクルーシブ公園ってなに?

受講者募集!

(公財)福島県都市公園・緑化協会では、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。今回のテーマはインクルーシブ公園!最近、インクルーシブ〇〇というワードを目にする機会が増えてきましたが、まだまだ馴染みのない言葉だと思います。そこで、インクルーシブとは何か、インクルーシブ公園とは何かを学ぶセミナーを開催します。どなたでもご参加いただけます。

開催日時▶ 令和7年2月27日(木) 13:30~15:00

開催場所▶ 体育館2階研修室

講師▶ 大妻女子大学社会情報学部教授、千葉大学名誉教授、工学博士 木下 勇先生

参加費▶ 無料

定員等▶ 100名 ※定員になり次第締切

参加方法▶ 電話又はメールにて事前申し込み

Tel/024-593-1111 担当:事業運営課 e-mail/event@azumapark.or.jp



木下 勇先生

大妻女子大学社会情報学部教授、千葉大学名誉教授、工学博士

東京工業大学で建築を学び、80年代初期よりワークショップによるまちづくりを推進

(社)農村生活総合研究所、千葉大学大学院園芸学研究科を経て現在に至る

著書に「ワークショップ〜住民主体のまちづくりへの方法論」、「遊びと街のエコロジー」「三世代が遊び場回遊」、「アイデンティティと持続可能性―「縮小」時代の都市再開発の方向」、「子どもまちづくり型録」など

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

開催日時▶ 初心者コース
2月10日(日)15:45～ 26日(水)10:15～
3月7日(金)10:15～ 17日(日)15:45～
ステップアップコース
2月5日(水)10:15～ 17日(日)15:45～
3月12日(水)15:45～ 21日(金)10:15～

場 所▶ 体育館室内プール
対 象▶ 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)

● みどりの学び場

テラリウム体験講座

ガラスの中に植物の世界を創造するグリーンインテリア。
小さな空間に大きな自然の景色を作りませんか。

日 時▶ 3月7日(金) 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)
参 加 費▶ 3,500円(材料費含む)
定 員▶ 20名
講 師▶ 開沼久則花のデザイン教室
開沼久則先生
受付期間▶ 2月13日(水)10:00～
2月28日(金)まで



冬の公園を楽しもう

寒さを気にせず遊ぼう!

屋内で遊ぶ

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

※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。

晴れた日は外で身体を動かそう!

屋外で遊ぶ

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。

- 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。



第25回

あづま荒川クロスカントリー大会 開催報告

令和6年12月15日(日)にあづま荒川
クロスカントリー大会が開催されました。
779名の皆様にご参加いただき、荒川
沿いの自然豊かなコースを力走しました。
開催するにあたり、ご参加された皆様、
ご協力いただいた関係者の皆様に心より御
礼申し上げます。ありがとうございました。



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5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。

リース作り

ミモザとドライフラワーになる花材でリースを作ります。

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
定員 ● 15名
日時 ● 3月12日(土) 14:00~15:30
参加費 ● 3,000円(材料費込)

ピルビスワーク~美しい姿勢でステキに年を重ねましょう 女性限定

呼吸に合わせて背骨を動かし、骨格の歪みを矯正する体操です。血流が良くなり、体が軽くなります。肩こり、生理痛、ヒザ、腰痛でお悩みの方、歪みが気になる方、ぜひお試しください。

講師 ● 三瓶 奈央先生
(ピルビスワーク協会1級トレーナー)
場所 ● 和室研修室
定員 ● 15名
日時 ● 3月5日(水) 10:00~11:30
参加費 ● 500円

プリザーブドフラワー フォトフレーム

生花だけ2~3年きれいに咲くプリザーブドフラワーでステキなフォトフレーム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 ● 3月14日(金) 14:00~15:30
参加費 ● 3,000円(材料費込)

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)
場所 ● 和室研修室
定員 ● 15名
日時 ● 3月6日(土) 10:00~11:30
参加費 ● 500円

パソコン&スマホ使い方教室(初心者向け)

パソコンを使い始めるための基礎知識、そして、携帯電話の話題も少々。パソコンライフを楽しく。

講師 ● 小林 典夫先生
(パソコンスクール講師)
場所 ● 会議室
定員 ● 20名
日時 ● 3月26日(土) 14:00~15:30
参加費 ● 650円(材料費込)

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
定員 ● 20名
日時 ● 3月27日(日) 18:30~20:00
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 5月9日(土)~30日(土)
(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 2月17日(水)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

施設紹介

体育館2階にある下記の施設は、貸し切りでご利用いただけます。
事前に予約、申請手続き等が必要ですので、まずは気軽にお問い合わせください。

研修室



会議や研修、講演会などに

- 映像や音響設備あり
- 座席数192席、車いす席4席
- Wi-Fi利用可能

施設概要

会議室(全2室)



会議やサークル活動、勉強会などに

- 1室利用は20名程度、2室利用は50名程度
- Wi-Fi利用可能

施設概要

和室研修室(全2室)



食事会やお茶会、ピラティスやヨガの教室に

- 豊敷きの18帖と21帖のお部屋
- 2室つなげての利用可能
- 隣には給湯室あり

施設概要

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! 体験希望の方は下記にお電話を!

月曜日

- **リラックス・ヨガ** 13:30~15:00 月会費:2,000円
呼吸を大切にしたい心と身体にやさしい誰にでもできるヨガです。

水曜日

- **健康体操** 10:00~11:30 月会費:1,500円(月2回)
ストレッチと軽い筋トレで、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** 10:00~12:00 月会費:3,000円
年齢・体力に関係なくゲームを楽しみながら技術・体力の向上が期待できます。
- **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。自分だけの作品づくりができます。
- **水中運動** 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。

4月開催教室(無料体験はできません。)

- **夜のヨガプラクティス教室**
日々の疲れでかたまっていた体と心をヨガでほぐしましょう。初心者のかた、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:体育館1F体育室
会費:2,500円(1ヶ月)

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>



体育館2F レストラン松月

新ランチメニュー
始めました!

料理長おすすめの
新メニューをぜひご
賞味ください。

手打ち十割蕎麦 1,000円

・会津坂下町産そば粉を自家製粉
・通常より増量の270gでご提供!

平日
限定!
各限定
5食!

牛ロースステーキ定食 1,200円

・アメリカ産アンガス牛150g!
・ソースは自家製の特製ソース

[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

あづまで 合宿しませんか?

体育館3階の宿泊施設は、公園内の有料施設を貸切利用する団体や大会参加者で、6名以上の場合にご利用いただけます。
合宿や企業研修等の宿泊におすすめの施設です。
※会議利用でも宿泊できます。会議室等は中面の「施設紹介」をご覧ください。

お食事は
レストラン松月が
おすすめです!

朝食(お弁当) … 650円
昼食 …………… 750円
夕食 …………… 1,300円

詳しくはレストラン松月にお問い合わせ下さい。

料金や
空き状況は
体育館受付まで
お問い合わせ
下さい。

洗濯機・乾燥機は無料で
利用可能

・1団体10名様以上から申込みを受け付けます。
・食事内容の相談に応じます。(料金の変動あり。)

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 2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、昔話など	時間▶10:00~11:30 自由見学
3月 2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。	時間▶10:00~11:30 自由見学
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。集めたカードの景品の交換についてはホームページをご覧ください。 ※景品交換期間 3月2日(日)~4月7日(月)まで

※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

福島市民家園内 にぎ和伊カフェ むろいし



こたつで暖まりながら、この時期恒例の焼き芋ブリュレはいかがですか!
気まぐれパスタセットや福島芋煮(味噌仕立て)セット等もぜひご賞味を!

◀焼き芋ブリュレ(400円)

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

※インスタでメニュー変更や臨時休業日をお知らせしています。

