



@uketukehan

公園情報をタイムリーに
発信中!



azumapark_midori



あづま〜れ

サクラ光のプロムナード ライトアップ期間

日時▶4月上旬の見頃の週末3日間
18:30~20:30

場所▶さくら並木 (体育館南側)

- ※巨石広場ではライトアップを行いません。
- ※駐車場は体育館前または木陰広場の駐車場が便利です。
- ※日程の詳細はSNS等でお知らせします。
- ※荒天等により中止となる場合があります。

さくら並木 (体育館南側)

令和7年度(公財) 福島県スポーツ振興基金助成事業

初心者ランニング実践教室 全1回

主にマラソン大会に初参加を考えているランナーの皆様を対象に開催します。
詳しくはあづま夕焼けパークマラソンのホームページをご覧ください!

日時▶令和7年4月26日(土) 10:00~12:00

場所▶とうほう・みんなのスタジアム

定員▶一般男女20名程度 ※先着順

参加費▶1,000円

講師▶蓮沼 哲哉 氏



蓮沼 哲哉 氏

福島大学人類発達文化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

受付期間▶令和7年3月28日(金)より受付開始

申込方法▶下記の大会公式HPで受付 ※電話での申し込み不可。



大会公式HP

ランニング教室や大会についての
詳細・お申し込みはこちらから。



あづま夕焼けパークマラソン2025

日時▶令和7年9月6日(土) 16:40 スタート ※雨天決行

場所▶とうほう・みんなのスタジアム スタート・ゴール

種目▶2.5マイル(4km)、5.0マイル(8km)

コース▶公園内2.5マイル(4.0km)特設コース

参加申込▶ランネット(<https://runnet.jp/>)のみ

募集期間▶3月20日(木)~7月6日(日) ※定員になり次第締め切ります。

定員▶800名

参加資格▶国内居住の満18歳以上(大会当日)で、制限時間内に
完走できる見込みのある者

参加費▶3,000円

◎詳しい内容やお申し込みは大会公式HPをご覧ください。



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
 4月9日水 15:45～ 18日金 10:15～
 5月16日金 10:15～ 26日月 15:45～
 ステップアップコース
 4月14日月 15:45～ 25日金 10:15～
 5月9日水 10:00～ 21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(1名でも開催)
 参 加▶ 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週間前と同じ曜日10時から前日まで随時受付。
 開催日毎の申し込み。(電話申し込みも可能)

楽しさの頂点へ!! 春のスポーツクライミング体験会

参加費無料

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▶ 5月24日土 9:30～15:00
 ① 9:30～10:30 ② 10:30～11:30
 ③ 13:00～14:00 ④ 14:00～15:00
 ※体験は1人2回まで。各回10～12名。
 場 所▶ クライミング施設(野球場下駐車場内)
 ※参加者は野球場下駐車場(クライミング施設脇)をご利用ください。
 対 象▶ 5歳以上～ 大人も参加歓迎です
 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
 受付期間▶ 4月16日水～



季節を楽しんで歩こう

福島県ウォーキング協会公認指導員といっしょに2時間程度歩くウォーキング教室です。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10日水・5月8日水 9:00～11:00 雨天決行
 集 合▶ 大駐車場トイレ前
 対 象▶ 一般 15名～20名程度
 参 加▶ 各回 500円
 講 師▶ 福島県ウォーキング協会公認指導員
 受付期間▶ 3月12日水 10:00～

※4月～12月の第2木曜日(ただし、8月はお休み)全8回開催
 ※途中の回からでも参加は可能です。お問い合わせください。

みどりの学び場

剪定ばさみの刃研ぎ講座

ご家庭にある剪定ばさみの切れ味はどうか?ご自分で刃研ぎをして切れ味が良くなった剪定ばさみで、お庭の手入れを楽しみましょう。

日 時▶ 5月15日水 ① 9:30～11:30
 ② 13:30～15:30

場 所▶ 体育館前ピロティ
 定 員▶ 各回15名
 参 加▶ 1,500円(材料費含む)
 講 師▶ 協会職員
 受付期間▶ 4月23日水 10:00～5月12日土まで
 注意事項▶ 刈込ばさみは対象外です。お持ちになられても対応いたしかねます。



子どもみどりの遊び場

ファミたんカード提示特典あり!

親子で陶芸体験教室

粘土細工の要領で、土に親しみながら自由に世界で1つだけの焼き物を作ろう。子供も大人も自分だけの作品づくりで思い出を残せる体験をしてみませんか?

日 時▶ 6月1日土 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▶ 3歳以上(お子さんが参加される大人の方も可)
 参 加▶ 参加される方 お一人2,000円(材料費含む)
 定 員▶ 40名程度
 講 師▶ 陶芸工房 丹庵 丹治 征男先生
 受付期間▶ 5月1日水 10:00～5月19日土まで

小学生初心者水泳教室

ファミたんカード提示特典あり!

第1期
 日 時▶ 6月7日土・8日日・14日土・15日日・21日土・22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▶ 3,000円
 講 師▶ 県北水泳連盟公認スポーツ指導員
 受付期間▶ 5月16日金～23日金
 ●電話での受付は行っておりません。
 ●受付期間外の申し込みは無効です。
 決定通知▶ 5月26日土までに行います。



お申込み方法

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

- 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。

注意事項

ゴールデンウィークは サイクル広場に みんな集まれ～

営業時間▶ 4/29、5/3～5/6は9:30～16:30(チケット販売16:00まで)
 上記以外は10:00～16:30(チケット販売16:00まで)

5月5日はこどもの日を記念して「来てみて乗ってサイクル広場2025」を開催します。ぜひ、ご家族でご来場ください。先着で1,000名のお子様へ「5枚綴り無料クーポン券(6/1～9/29まで使用可)」を差し上げます!

主な内容▶ 9:30～ 無料クーポン券配布
 10:00～15:00 ミニ新幹線で遊ぼう(未就学児のみ・無料)
 マウンテンバイク体験(無料)
 チャレンジ! パラスポーツ体験(無料)他

※当日はファミリーコースやバッテリーカーの貸し出しは通常通り営業しますが、園内自転車は貸し出しは行いません。

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

4月4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。
- 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。

プリザーブドフラワー バスケットアレンジ

かわいい取っ手付きのバスケットをプリザーブドフラワーでステキにアレンジします。母の日のプレゼントにはいかがでしょうか。

講師 ● 波田野 悦子先生 (花・芸術文化協会認定校講師)
日 時 ● 5月9日(金) 14:00~15:30
場 所 ● 会議室
定 員 ● 15名
参加費 ● 3,000円 (材料費込)

ガラス瓶のモロカンとDECO

ガラス瓶を使い、蓋にはモロカン模様、瓶にはネオDECOでオリジナル作品をつくりましょう。

講師 ● 東條 真由美先生 (モロカンプレート講師)
日 時 ● 5月15日(木) 14:00~15:30
場 所 ● 会議室
定 員 ● 10名
参加費 ● 1,500円 (材料費込)

バラ成育中の手入れ(3月~9月)・モッコウバラの剪定

よい花を咲かせるためには、芽吹きはじめてから、しっかりバラを観察し、手入れを行う必要があります。早春から秋までの手入れを説明します。

講師 ● 斎藤 和子先生 (ローズガーデン学習指導員)
日 時 ● 5月22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 ● 20名
参加費 ● 500円

スワッグ作り

季節の花材でスワッグ作りをします。長さ60cmぐらいの大きさです。ドライフラワーとドライフラワーになる花材を使います。

講師 ● 澤口 弘美先生 (植物雑貨クリエイター認定講師)
日 時 ● 5月28日(水) 14:00~15:30
場 所 ● 会議室
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すよ。

講師 ● 井畑 美穂子先生 (元ラジオ福島アナウンサー)
日 時 ● 5月30日(金) 10:00~11:30
場 所 ● 会議室
定 員 ● 20名
参加費 ● 1,000円 (材料費込)

心身が整うやさしいヨガ

気(き)・血(けつ)・水(すい)を巡らせ、免疫機能を高めていきましょう。気分転換には是非どうぞ。

講師 ● 鈴木 優美英先生 (ヨガインストラクター)
日 時 ● 5月14日(水) 14:00~15:30
場 所 ● 和室研修室
定 員 ● 15名
参加費 ● 500円

ルーシーダットン(タイ式ヨガ)

呼吸とポーズで身体の不調を整えるタイの健康体操です。深い呼吸で血行を促進しリラックス効果も期待できます。

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 ● 5月15日(木) 10:00~11:30
場 所 ● 和室研修室
定 員 ● 15名
参加費 ● 500円

やさしいヨーガ

呼吸に合わせてゆっくり体を動かします。初めての方、体ががたい方もお気軽にお越しください。

講師 ● 森 恵先生 (日本ヨーガ療法学会ヨーガ療法士)
日 時 ● 5月16日(金) 10:00~11:30
場 所 ● 和室研修室
定 員 ● 15名
参加費 ● 500円

一生歩き続けられる身体づくり~ひざ・股関節編~

ひざと股関節を鍛える運動をして、寝たきりにならない健康で元気な身体をつくりましょう。

講師 ● 三浦 和也先生 (パーソナルトレーナー)
日 時 ● 5月19日(日) 10:00~11:30
場 所 ● 和室研修室
定 員 ● 15名
参加費 ● 500円

楽しいバレトン

音楽に合わせて楽しく全身運動誰でもできるエクササイズです。

講師 ● 柴田 裕見先生 (バレトンインストラクター)
日 時 ● 5月29日(水) 14:30~16:00
場 所 ● 体育室
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 7月7日(日)~31日(木)

(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 4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

第18回 ふくしまの公園フォトコンテスト 入賞作品決定のお知らせ

1月31日を締め切りに開催したコンテストには、県内各地から244点の作品をお寄せいただきました。ご応募いただいた皆様に心よりお礼を申し上げます。

2月6日に福島県写真連盟会長 黒岡隆様を審査員長に厳正なる審査を行いました。このうち29点の作品が入賞し、最優秀賞には大谷佐平様の「夢の中の散歩道」が選ばれました。入賞作品展示会を次のとおり開催しますので、ご来場のうえ公園の様々な魅力をお楽しみください。



展示場所	展示期間
あづま総合体育館	3月1日(土)~31日(月)
逢瀬公園・福島県総合緑化センター	4月4日(金)~5月6日(火)
福島空港公園	5月12日(月)~6月9日(月)
福島県庁2階渡り廊下	6月中旬頃(未定)
コラッセふくしま	7月14日(月)~24日(木)

あづま香りのバラ園まつり

入園無料

今年もバラの季節がやってきます。300種1700株の香りのバラを存分にお楽しみください!



日時 5月31日(土)、6月1日(日) 9:00~16:00

※雨天催行

場所 香りのバラ園

(お車でお越しの方は大駐車場が便利です)

開花状況については、お問い合わせいただくか、公園のHP等をご確認ください

NPO法人あづまスポーツクラブ

令和7年度開催教室(体育館1F体育室で開催)

夜のヨガプラクティス教室

日々の疲れで固まった体と心をヨガでほぐしましょう。ストレスを感じている方はぜひご参加ください。安眠効果も期待できます。

日時:4月3日・10日・17日 木曜日 18:30~20:00

参加費:1回900円

講師:高田 慎先生(ヨガインストラクター)

バランスコーディネーション教室

誰にでもできる優しい運動で心と体を整えます。筋力・骨格・自律神経を整え、日常を楽しくしてくれるプログラムです。運動を始めたい方、体に違和感・不調を感じている方におすすめです。

日時:4月4日・18日 金曜日 10:00~11:30

参加費:1回800円

講師:荒川 薫先生(バランスコーディネーター)

年間コース(年間を通しての活動です。無料体験ができます。)

第2・第4月曜日

フラダンス 10:15~11:45 月会費:1,500円

ダンスが苦手でも大丈夫。癒しの音楽を聞きながら楽しく踊ることで体も鍛えることができます。

毎週木曜日

太極拳(木) 10:00~12:00 月会費:2,500円

音楽に合わせて全身をゆったり動かすことで足・腰と体幹が鍛えられます。下半身の強化になり転倒予防効果が期待できます。

水中運動(木) 15:00~17:00 月会費:2,500円

水中での運動は水圧により血流・リンパの流れが良くなります。免疫力アップと心肺機能向上の効果もあります。

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、移築復元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	時間など
4月6日	「民家園春まつり」以下をCheck!	時間▶10:00~15:00
4月27日	「糸取り・機織り・裂き織り」 ●繭から糸をとります。 ●絹機織り ●裂き織りの実演及び体験	時間▶13:00~15:00 自由参加
4月29日	「山野草めぐり体験」 もりの案内人のガイドを聞きながら、民家園の山野草の魅力を感じてみましょう。	時間▶14:00~15:00 定員:10名 参加費:300円 事前申込:4/13(日)からメールで受付開始(先着順)
5月3日	福島市小鳥の森共催事業 「野鳥を楽しむ」 バードウォッチングのレクチャーや野鳥の缶バッジ作り及び森のランプシェイド作りを行います。 野鳥缶バッジ・森のランプシェイド:1個100円	時間▶10:00~14:00 自由参加
5月3日	年中行事「端午の節句」「田おこし」★ ●鯉のぼりや五月人形の飾り付け ●田を耕し、田植えの準備 ●行事の説明	時間▶10:00~11:30 自由参加 田おこしに参加される方は軍手をお持ちください。
5月11日	年中行事「田植え」★ ●田の神、水口祭 ●園内田んぼで手植え ●さなぶり ●行事の説明・昔話	時間▶10:00~11:30 対象:親子10組(先着順、概ね1組3名まで) 事前申込:4/19(土)からメールで受付開始

年中行事及び体験行事(★印のついたイベント) 行事チケット(小学生以下) ※イベントに参加するとチケットを1枚ゲットでき、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。

民家園春まつり 日時:4月6日(日) 10:00~15:00

- 荒井産寒ざらしそばの出店 ● 昔話のおはなし会 ● 春の音色「フルーツ演奏会」
- 織もの体験&織もの製品の販売 ● つるし雛の展示(5日、6日実施)
- 草製品販売とワーク

※お問い合わせ▶福島市民家園(TEL.024-593-5249)

※事前申込先▶minkaen@azumapark.or.jp

記載内容:代表者氏名、電話番号、人数

※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/>

園内の様子はSNSでチェック!

福島市民家園

検索

入園無料



あづま球場 バックヤードガイド 開催日 6月下旬

次号あづま~れにて開催概要発表!!



普段入ることも見ることもできないエリアに入り、選手や裏方の気分を味わおう! 施設紹介の他、東京2020オリンピック開催時の話などもご紹介します!



福島市民家園内 にき和伊カフェ むろいし

- 新メニューのご案内です。
- 彩り和総菜ランチ(魚料理) 1,430円
 - 彩り和総菜ランチ(肉料理) 1,540円
 - 彩りイタリアンランチ(パン料理) 1,430円
 - ※プラス200円でドリンク付き
 - ◀彩りイタリアンランチ(パスタ) (1,430円)
日替わり前菜盛り(5種以上)、旬野菜のコンソメスープ、パスタ料理

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)

お問い合わせやご予約は
TEL.024-573-0728

※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。



体育館2F レストラン松月

おすすめ
新メニュー!!

平日限定5食

十割蕎麦の鴨せいろ 1,280円

・4月から販売開始です
・温かいつけ汁でご提供します

【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

お菓子各種 130円~

・コーヒーと一緒にいかがでしょうか
・店内でもお召し上がりいただけます



運営会社:(有)松月堂
公園公式HP

体育館アリーナ利用についてのお知らせ

サブアリーナ利用再開

令和7年6月7日(土)からご利用いただけます。

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。お待ちしております。

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

