

一般財団法人会津若松市公園緑地協会だより

みどり

平成26年10月1日発行

第11号

URL: <http://aizu-sportspark.jp/>



昨年の運動公園まつり100mかけっこ競争

第5回会津総合運動公園まつり

会津総合運動公園の利用促進と市民のスポーツ・レクリエーション及び緑化の推進のために第5回会津総合運動公園まつりを開催します。紅葉に色づく公園で、子ども達と一緒に楽しくすごしてみませんか。チューリップ球根の無料配布や、遊具を設置します。市民の皆様のご来場お待ちしております。

とき 10月12日(日)午前10時～午後4時

ところ 会津総合運動公園休憩広場周辺
(あいづ陸上競技場正面)

お問合せ 一般財団法人会津若松市公園緑地協会
TEL.(0242)28-4440

- 10:00 開会式
- 10:45 チューリップ球根の無料配布(抽選会)
- 11:15~14:45 各種ステージイベント
(フラダンス、マジックショー、ヒップホップなど)
- 13:00 かけっこ競争(陸上競技場)
- 13:30 園芸教室・秋の庭木の剪定について
- 14:45 着ぐるみとジャンケン
- 15:15 ビンゴ大会

※開会式以外は予定の時間です。※球根無料配布は300名で締切りとなります。



その他イベント

- ちびっこ広場(子ども遊具)
- フリーマーケット
- 公園管理機械の展示
- 作って飛ばそう唐人凧制作コーナー
- 木工クラフト体験コーナー(300円/1回)
- 子どもサッカー教室
- ウォークラリー
- 移動販売(たこ焼き、クレープ、焼きそばの模擬店等)
- いも汁、わたあめ、ポップコーン等販売
- カフェ(コーヒー、ハーブティー)
- 新鮮地元農産物販売(フドウ・リンゴ・野菜等)
- 花苗の販売(ビオラ、クリスマスローズ等)

みどり

平成26年10月1日発行
編集・発行 一般財団法人会津若松市公園緑地協会

〒965-0806

会津若松市門田大字御山字村上164

電話(0242)28-4440

10月13日(月)
9時~17時
体育の日

施設の無料開放日のお知らせ

体育の日に運動施設を無料開放します。
ご利用希望の方は予約が必要ですので、各体育館窓口までお問い合わせください。
予約の受付は10月1日(水)午前8時半からです。

施設名	必要事項	利用時間
◎運動公園ゲートボール場 ◎河東総合体育館アリーナ ◎門田緑地テニスコート ◎河東総合体育館フィットネスルーム ◎ふれあいテニスコート ◎河東テニスコート	1回に2時間まで、 当日空いていれば延 長も可能	① 9:00~11:00 ② 11:00~13:00 ③ 13:00~15:00 ④ 15:00~17:00
◎河東総合体育館トレーニングルーム	お1人2時間まで。登録カード をお持ちの方のみとなります。	9:00~17:00

申し込み・お問合せ あいづ総合体育館…28-4440 ふれあい体育館…37-0717 河東総合体育館…75-5111

河東総合体育館 トレーニングルーム これからの冬期間のトレーニングにみなさんご利用ください。



初回説明を受けてからのご利用となります。高校生(同意が必要)以上の方対象。
終了された方は次回からいつでもご利用可能となります。
初回説明は土日祝日も対応しておりますが、対応日が週により異なりますので、必ず初回説明日の日程等、詳しくは河東総合体育館までご確認ください。
なお、運動できる服装と室内運動シューズをご準備のうえ、ご来館ください。

連絡先 河東総合体育館 ☎75-5111 利用料金/1時間210円

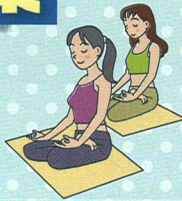
10月~3月下半期予定表

※スペースの都合上全ての大会は掲載しておりません。また、日程は変更になる場合があります。

あいづ総合体育館	5 鶴ヶ城ハーフマラソン大会	多目的A・Bグラウンド	ふれあい体育館
10 11 こども保育親・親子わくわくランド	25.26 全会津秋季陸上競技大会	10 1 市老人クラブ連合会ゴルフ大会	10 19 一箕地区文化祭
13 卓球・全会津中学校新人大会予選会	全会津総合運動公園テニスコート	2-18 野球会長杯大会	11 2 会津クラブバレー連盟秋季選手権大会
18 親子でチャレンジびっぴりこ大運動会	10 11.12 高体連AIZUCUPソフトテニス選抜大会	11-18 選野球大会	15.16 武蔵野共済福島県地方なだ指導者研修会
25 高体連弓道1年生大会	19 緑地協会理事長杯秋季ダブルス大会	26 会津ソフトボール秋季大会	12 7 会津クラブバレー連盟社会人選手権
ドッチボール・マクドナルドカップ	26 全会津クラブ対抗選手権大会	3 県ゲートボール市町村大会	河東総合体育館
31~11/2 高体連剣道新人大会	11 1-3 東北中学生新人テニス選手権大会	7-11 高校新人サッカー会津地区大会	10 11.12 河東カップミニバスケットボール交流大会
3~4 高体連卓球新人大会	15 全会津高校秋季ダブルス選手権大会	15-30 全会津中学生サッカーリーグ戦大会	18 河東地区高齢者運動会
8 全会津中学校バドミントン新人大会	16 全会津秋季ジュニアテニス選手権大会	観ヶ丘体育館	19 福島県ママさんバレーボール大会
バドミントンMixフェスタ	5 高体連全会津室内ダブルス大会	4 国際交流フェスティバル	25.26 パーモントカップフットサル会津地区予選
15.16.22.23 ミニバスケット県優勝大会会津地区予選兼県民杯	あいづドーム	11.12 高体連新人体操・新体操会津地区大会	11 2.3 中学校あいづバスケットJカップ
6 福島県スポーツ少年団卓球大会	10 3 県ゲートボール民友旗争奪全会津大会	13 福島県フットサルリーグ・東北リーグ2部	16 秋家家庭バレーボール町民バレーボール大会
7 市民ソフトバレーボール大会	11.12 高体連AIZUCUPソフトテニス選抜大会	18.19 県高校新人新体操大会	22~24 パーモントカップフットサル福島県大会
13.14 bjリーグ	会津ブランドものづくりフェア2014	1.2 会津若松市地産地消まつり	29~12/23 郡山カップフットサル会津地区予選
21 バドミントン全会津ダブルス大会	30.31 ゲートボール県交流大会	3 秋季卓球大会兼ライオンズ杯	12 7 オール会津ラージボール卓球大会
23 会津若松市強化リーグ卓球大会	11 1-3 東北中学生新人テニス選手権大会	16 全会津クラブ対抗バドミントン	13 第18回ソフトバレーボール大会
5.6 会津地区中学生バスケットボール大会	15 全会津高校秋季ダブルス大会	23 体力つくり家庭バレーボール大会	14 河東地区綱引き大会
10.11 ミニバスケットレジャーリング講習会	16 全会津秋季ジュニア選手権大会	24 第13回会津障がい者スポーツ大会	1 18 河東町民バドミントン大会
17.18 全会津男女総合バスケットボール選手権大会	23 全会津中学校インドアテニス選手権	6.7 郡山カップフットサル会津地区予選	25 ミックスソフトテニス大会
24.25 県中学校選手権会津地区バスケット予選	12 5.6.7 全会津室内テニス選手権大会	13.14 しんくみカップフットサル大会	2 1 市民体育祭
25 市民体育祭・柔道競技	1 12 会津支部ゲートボール初打ち大会	1 10~3/7 会津フットサルリーグ	11 全会津中学生強化卓球大会
31~2/1 市民体育祭	2 11 高体連ソフトテニス会津地区シングルス大会	2 1 会津若松市子ども雪まつり	14.15 あいづニア杯フットボールフェスティバル
7.8.13.14 ミニバスケット県民杯TV杯全会津新人大会予選	14 高体連ソフトテニスダブルス選抜大会	全会津陸球場	1 全会津インドアジュニアソフトテニス大会
11 ソフトテニス会津Sリーグ	22 全会津インドアテニス選抜大会	10 12 日曜クラブソフトテニス大会	7 河東町少少ミニバスケット卒業記念大会
21.22 U-12エンデミニアバスケット近県交流大会	3 25 県クラブゴルフ会津支部ドーム大会	第五球場	8 インドアテニス日曜クラブ大会
1 全会津総合選手権バドミントン大会	多目的サッカー・ラグビー場	10 1-18 野球会長杯大会	河東野球場
7.8 会津バレーボールフェスティバル	10.11.12.18.19 県中学生サッカー新人会津地区予選	4-20 選野球大会	10 5 会長杯ソフトボール選手権大会
14 全会津卓球強化大会	26 県社会人サッカーリーグ	5 会津野球連盟支部対抗親善大会	11 1-3 会津ワルシニア会長杯
15 会津若松市長杯ドッチボール	11 1-30 全会津サッカーリーグ戦大会	25.26.11/8.9.15.16 オール東山少少6年生選抜交流大会	小松原多目的運動場
20~22 高校会津バスケットボールフェスタ	7-11 高校新人サッカー会津地区大会	武徳殿・可道場	10 3-19 選野球大会
あいづ陸上競技場	16 県社会人サッカーリーグ	2 1.8 市民体育祭(剣道、弓道)	
10 1 市小学校陸上競技大会			

スポーツクラブ生徒募集

スポーツクラブの受講生を募集します。費用は入会金(スポーツ保険料)1,850円と月会費1,000円となります。会費は各コースでの負担になりますが重複しての申し込みも可能です。



申し込み・お問い合わせ先

あいづ総合体育館 … 28-4440
 鶴ヶ城体育館 … 27-0111
 ふれあい体育館 … 37-0717
 河東総合体育館 … 75-5111

太極拳(武徳殿)

日時 毎週月曜日 13時~15時
 場所 鶴ヶ城公園内 武徳殿

24式の太極拳の入門から初級を行っております。無理なく運動でき日ごろの運動不足解消にいかがでしょうか。

太極拳(ふれあい)

日時 毎週金曜日 10時~12時
 場所 ふれあい体育館 サブアリーナ

太極拳の入門・初級・24式までを対象として性別・年齢を問わず楽しく活動しています。

ヨガ教室 第2・4木曜コース

日時 第2、第4木曜日 10時~12時
 場所 ふれあい体育館 練習室

初めての方も大丈夫!身体と心のリラックス。初心者向きですでお気軽にご参加ください。若干名募集

バドミントン

日時 毎週水曜日 10時~12時
 場所 あいづ総合体育館 メインアリーナ

楽しく体を動かす事を目的に活動していますので未経験の方でも大丈夫です。

3B体操シニア

日時 第1、第3月曜日 13時~15時
 場所 ふれあい体育館 練習室

3B体操とは、ベル・ベルター・ボールを使用し若さを維持するためのストレッチ、生活習慣病を予防する為に大切な全身持久力を高める運動、基礎体力を維持する為の筋力運動、心身をリラックスさせる為の遊びの運動を楽しく行います。

飛込教室(基礎練習)

日時 毎週土曜日 15時~17時
 場所 鶴ヶ城体育館

小学生以上を対象に、来夏のプールシーズンへ向けた基礎練習を体育館で行います。初めての方から大会を目指す方まで楽しく行えます。

ターゲットバードゴルフ

日時 平日毎日 10時~12時
 場所 大川緑地公園 ターゲットバードゴルフコース

ゴルフクラブを使い、バドミントンの羽の付いたプラスチック製のボールを、傘を逆にしたような網のホールに入れてスコアを競うスポーツで初心者でも手軽にゴルフの楽しさを味わえます。*大川緑地コースでは、午前9時頃より午前中雨の降らない日は、ほぼ毎日練習を行っております。見学に来てください。お待ちしております。

健康体操教室

日時 毎週火曜日 10時30分~11時30分
 場所 あいづ総合体育館 柔道場
 準備物 飲み物、タオル

ちょっと体を動かしたいなあと感じている方。簡単な筋力トレーニングやストレッチで運動不足を解消しながら、体力をつけましょう。申し込み・お問い合わせ あいづ総合体育館 ☎28-4440

エアロビクス教室

日時 毎週木曜日 10時30分~11時30分
 場所 河東総合体育館 フィットネスルーム
 準備物 室内シューズ、飲み物、タオル

初心者の方大歓迎!全身をバランス良くリズムカルに動かす有酸素運動のレッスンです。楽しい音楽に合わせて運動不足を解消しましょう!申し込み・お問い合わせ あいづ総合体育館 ☎28-4440

障がい者スポーツ体験教室

福島県障がい者スポーツ協会会津支部と共催で開催します。皆様のご参加お待ちしております。フライングディスク、ポッチャ、カローリング、スラロームなど

日時 10月4日(土)、13日(月・体育の日)、11月8日(土)、30日(日) 13:00~15:00

場所 ふれあい体育館

参加料・準備物 無料、室内シューズ 飲み物

申し込み 不要(当日直接お出でください)

ひとくちメモ

秋の過ごしやすい季節になりスポーツするのに最適ですね。マラソン大会に参加される方も多いことでしょう。

10月5日(日)には、会津総合運動公園をメイン会場として、鶴ヶ城ハーフマラソン大会が開催されます。

大会日の朝は、本番3、4時間前までに、いつも通りの朝食を過不足なく食べるのがベストです。出来れば和食で、味噌汁やおかずをバランスよく。本番1時間前までに、バナナか糖質入りスポーツ飲料でエネルギーを補給しましょう。

秋の自然観察会

秋の植物を巡る観察会に参加してみませんか。開始時に軽い準備体操とウォーキングワンポイントアドバイスがあります。動きやすい服装でお越しください。事前の予約が必要です。応募多数の場合は、抽選となる場合もあります。

白鳳山ハイキングコース 定員25名

日時 11月7日(金)9:30~12:30
 場所 会津美里町 白鳳山
 集合場所 白鳳山管理棟駐車場集合
 参加費 200円(保険料)

準備するもの 履きなれた靴、飲み物、タオル、雨具
 ※詳細はお問い合わせください。

申し込み先 / あいづ総合体育館 TEL28-4440

向羽黒山を中心に約1時間程歩きます。秋の紅葉や会津盆地の眺望を楽しみましょう。

申し込み先 / あいづ総合体育館 TEL28-4440



体験教室募集

申し込み あいづ総合体育館 Tel.28-4440

秋の園芸教室 募集人数30名程度

秋の園芸教室を開催します。講師の先生をお招きし、園芸の講義を行います。参加は無料ですが事前に申し込みをお願いします。

日時 10月12日(日)13時30分~15時
 場所 会津総合運動公園 陸上競技場前(運動公園まつり会場になります)
 内容 秋の庭木 剪定のコツ(実技あり)
 講師 遠藤 敬彦 先生

フラワーアレンジメント体験教室 募集人数25名

バスケットに花を盛りつけ、自分だけの花籠を作ってみましょう。作品はお持ち帰りできます。

日時 11月26日(水)10時~11時30分
 場所 ふれあい体育館(ふれあいハウス)
 持ってくるもの 花ハサミ
 講師 キクヤ生花店 参加料 2,000円

そば打ち体験教室 初心者5名まで

日本そばの作り方を体験してみませんか?今回は初めて体験される方だけの募集です。自分で打ったおそばはお持ち帰り出来ます。先着順なので、早めに応募してください。(準備するもの:エプロン)

日時 10月24日(金)9時~12時
 場所 河東農村環境改善センター 会議室
 講師 渡部 善喜先生 参加料 2,000円

クリスマスリース作り 募集人数25名

クリスマス飾るクリスマスリース作りにチャレンジ!作品はお持ち帰りできます。

日時 12月3日(水)10時~12時
 場所 河東農村環境改善センター 会議室
 持ってくるもの ベンチ
 講師 キクヤ生花店 参加料 2,000円

会津総合運動公園ウォーキングコース

会津総合運動公園内ウォーキングコースを御存じですか? 575mコース、2Kmコース、3Kmコースがございます。これからウォーキングにより季節となります。ぜひご利用ください。



トリムの道

トリムとは活気、楽しさ、幸福感を満たしてくれるスポーツやレクリエーション活動で、ノルウェー発祥の、健康と充実した自由時間活動のために行う運動です。散歩の合間にご利用ください。

わんぱく広場ウォーキングコース脇に健康遊具(トリム)が設置してあります。