

ランニングクリニック開催!

「基礎から学びたい方、ハーフマラソン2時間以内を目指している方(18歳以上)向け! / 豪華講師陣とともに正しいフォーム作りや、トレーニングを行い走力UPを目指すクリニックです!

ランニングクリニック 初級・中級

202511/29 (土)	202512/13 (土)	2026 1/12 (月・祝)	2026 2/23 (月・祝)
ランニングクリニック1	ランニングクリニック2	ランニングクリニック3	ランニングクリニック4
時間 10:00~12:00 場所 十六沼公園屋根付運動場 定員 各先着35名 計70名 講師 がんばれゆうすけ氏 室伏 杏花里氏	時間 10:00~12:00 場所 NCVふくしまアリーナ 定員 各先着35名 計70名 講師 がんばれゆうすけ氏 長谷川 朋加氏	時間 10:00~12:00 場所 NCVふくしまアリーナ 定員 各先着35名 計70名 講師 がんばれゆうすけ氏 長谷川 朋加氏	時間 10:00~12:00 場所 誠電社WINDYスタジアム (福島市信夫ヶ丘競技場) 定員 各先着45名 計90名 講師 がんばれゆうすけ氏 室伏 杏花里氏

「ランニングに興味がある初心者の女性(18歳以上)向け! /

ランニングフォーム、ランニングファッション、ランニングメイク、ストレッチなど学べるクリニックです!

Beautyランクリニック

202511/29 (土)	202512/13 (土)
Beautyランクリニック1	Beautyランクリニック2
時間 13:30~15:30 場所 十六沼公園屋根付運動場 定員 先着25名 講師 室伏 杏花里氏	時間 13:30~15:30 場所 NCVふくしまアリーナ 定員 先着25名 講師 長谷川 朋加氏

豪華講師陣!



がんばれゆうすけ氏
吉本興業所属
ランニングコーチ



室伏 杏花里氏
元実業団ランナー
モデル等



長谷川 朋加氏
日本一走る
アナウンサー

- ・参加料各日2,000円(参加者全員にポカリスエットマフラータオル&スポーツドリンクプレゼント!)
- ・募集は各開催日の1ヶ月前からとなります。
- ※例: 11月29日(土)開催の場合は10月29日(水)から

詳細やお申し込みについては福島市スポーツ振興公社ホームページをご覧ください。→
お問い合わせ

公益財団法人福島市スポーツ振興公社 事業企画係
☎024-503-0457



福島県スポーツ振興基金助成事業

Let's パラチャレ!

多様なスポーツを通して、楽しみながら体を動かせる「パラスポーツ教室」を開催します! 難しさより、「やってみよう!」が大切。障がいのある人も、ない人も。子どもも、大人も。できる・できないじゃなくて、「一緒に楽しむ」がゴールです。笑顔と拍手があふれる、そんなひとときをあなたもぜひ! ご家族、ご友人との参加も大歓迎です!

詳細やお申し込みはこちら! →



オールエイジコース(小学生以上なら何歳でも可 約20名)
参加料(当日支払い・保険料込)1,500円(3回コース)

2025
12/3
(水)

フライングディスク、キンボール等
時間 18:00~19:30
場所 NCVふくしまアリーナ

2025
12/10
(水)

ボッチャ、卓球バレー、モルック等
時間 18:00~19:30
場所 NCVふくしまアリーナ

2025
12/18
(木)

車いすバスケット
時間 18:00~19:30
場所 福島トヨタクラウンアリーナ

※内容は変更となる場合がございます。

シニアコース(60歳以上 約20名)
参加料(当日支払い・保険料込)1,000円(2回コース)

2025
12/12
(金)

車いすバスケット
時間 10:00~11:30
場所 福島トヨタクラウンアリーナ

2025
12/19
(金)

ボッチャ、卓球バレー、モルック等
時間 10:00~11:30
場所 NCVふくしまアリーナ

※内容は変更となる場合がございます。



Let's パラチャレ!

ボランティア募集!

Let's パラチャレ!教室の補助や参加者のみなさんと一緒に参加していただきます! (10名程度)
全5回ボランティアとして参加された方には特典としてクオカード3,000円を差し上げます。
※特典はございませんが1回のみの参加も可能です。

これからの季節の！

ピックアップ教室！

わくわく！

コーディネーショントレーニング教室

日程 12/1(月)・8(月)・15(月)・22(月)
時間 18:00~19:15
場所 NCVふくしまアリーナ柔道場
対象 小学1~6年生 定員 20名
講師 キッズスポーツLABO
申込受付期間11月10日(月)~11月12日(水)

おすすめポイント！

リズム感、バランス感覚など様々な運動能力を総合的に高めることで、様々なスポーツや運動に役立つ能力を楽しみながら養う教室です！



詳細はこちら↑

フレイル予防！

ピンピンいきいき教室

日程 12/1(月)・8(月)・15(月)・22(月)
時間 10:00~11:15
場所 NCVふくしまアリーナ
対象 60歳以上 定員 20名
講師 インストラクター 古谷 園子 先生
申込受付期間11月10日(月)~11月12日(水)

おすすめポイント！

筋力トレーニングや有酸素運動、転倒予防のための運動など身体機能を維持、向上させるための運動を行う教室です！



詳細はこちら↑

スキー教室！(予定)

大人向けスキー教室

日程 2/7(土)・8(日)
場所 米沢スキー場
対象 18歳以上 定員 20名
詳細はホームページをご確認ください↑



子ども向けスキー教室

日程 2/14(土)・15(日)
場所 米沢スキー場
対象 小学3~6年生 定員 20名
詳細はホームページをご確認ください↑



申込受付期間2026年1月5日(月)~1月7日(水)

令和7年度福島県スポーツ少年団県北支部 指導者更新研修会、 福島市スポーツ少年団 指導者研修会・母集団研修会開催！

2025 12/21(日)

時間 8:55~12:15(8:40より受付)
場所 NCVふくしまアリーナ研修室(福島市体育館・武道場)
福島市霞町4-45 TEL 024-503-0913
内容
・講義『スポーツ栄養学の基礎と実践
～勝てる体をつくる食事とは？～』
酒井 有理子 氏(公立藤田総合病院 栄養管理室長)
・講義『ジュニアのスポーツ障害予防と対応
～ケガを防ぐ練習と生活習慣～』
猪狩 貴弘 氏(いがり整形外科スポーツクリニック院長)

受付期間 ~令和7年11月28日(金)まで

詳細は福島市スポーツ振興公社
ホームページをご覧ください。→



お問い合わせ

福島県スポーツ少年団県北支部事務局

TEL 024-503-0913 メール suposyo@sportspc.jp

第69回福島市民スポーツ大会 冬季大会開催！

2026
2/8
(日)

タグラグビー

会場 福島トヨタクラウンアリーナ
申込期限 令和8年1月12日(月・祝)

2026
3/1
(日)

ソフトバレー

会場 NCVふくしまアリーナ
申込期限 令和8年2月2日(月)

詳細やお申し込みについては、福島市スポーツ振興公社ホームページ内「福島市民スポーツ大会」をご覧ください。→



公益財団法人福島市スポーツ振興公社 賛助会員様



賛助会費は、当公社独自のスポーツ振興事業に活用させていただいております。

賛助会員募集中です。賛助会についてはこちらをご覧ください。→



第37回市町村対抗福島県縦断駅伝競走大会

ふくしま駅伝

2025年11月16日(日)
午前7時40分START(予定)



福島市チームに熱い応援を!!

しらかわカタルスポーツパーク(白河市総合運動公園)陸上競技場から福島市の県庁前まで16区間(96.3キロ)で争います!沿道、テレビ、ラジオで福島市チームを応援しましょう!がんばれ!福島市チーム!

