

つなげています  
スポーツへの想い

スポーツの収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。

スポーツの収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。

スポーツの収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。

www.toto-dream.com www.toto-growing.com 19歳未満の方の購入又は譲り受けは法律で禁じられています。払戻金も受け取れません。運営・販売：独立行政法人日本スポーツ振興センター



# Do! Sports かすがい!

幼児から高齢者まで盛りだくさんのプログラムを用意してあなたの健康体力づくりを応援します!!



令和4年度 4月~6月

## スポーツ情報誌

- 総合体育館
- サンフロッグ春日井
- 落合公園体育館
- 市民球場
- 朝宮公園



### お問い合わせ >> アクセス >>

#### 総合体育館

TEL(0568)84-7101

〒486-0804 春日井市鷹来町4196-3  
<https://www.spofure-kasugai.or.jp/sports/gymnasium/>

#### サンフロッグ春日井(温水プール)

TEL(0568)56-2277

〒486-0841 春日井市南下原町2-4-11  
<https://www.spofure-kasugai.or.jp/sports/pool/>

#### 総合体育館・サンフロッグ春日井(温水プール)

●公共交通  
JR中央線「春日井駅」下車、名鉄バス「小牧駅」、「大草」又は「パナソニックエコシステムズ」行きで「総合体育館前」下車

●道路交通  
名二環(勝川インター) - 国道19号多治見方面 - 「瑞穂通5」交差点左折 約2.3km  
東名高速(春日井インター) - 国道19号名古屋方面 - 「春日井インター西」交差点右折 約3km

#### 市民球場

TEL(0568)88-3067

〒480-0303 春日井市明知町463-1  
<https://www.spofure-kasugai.or.jp/sports/stadium/>

#### 市民球場

●公共交通  
JR中央線「高蔵寺駅」下車、名鉄バス「内々神社」行きで「尾張明知」下車

●道路交通  
(名古屋方面より)国道19号線-「明知町北」交差点右折、約600m

#### 落合公園体育館

TEL(0568)85-1116

〒486-0817 春日井市東野町字茨沢15-5  
<https://www.spofure-kasugai.or.jp/sports/ochital/>

#### 落合公園体育館

●公共交通  
JR中央線「春日井駅」下車、名鉄バス「桃花園」行きで「東山」下車又は「大池住宅前」行きで「下原本町」下車

●道路交通  
(名古屋方面より)「春日井インター東」交差点左折-高速道路のガード下をくぐって左折  
(多治見方面より)-国道19号線-「春日井インター東」交差点右折-高速道路のガード下をくぐって左折

#### 朝宮公園

TEL(0568)84-4991

〒486-0846 春日井市朝宮町4-1-2  
<https://www.spofure-kasugai.or.jp/sports/asamiya/>

#### 朝宮公園

●公共交通  
JR中央線「勝川駅」下車、名鉄バス「春日井市民病院」又は「小牧駅」行きで「高山口」下車、JR中央線「春日井駅」下車、名鉄バス「小牧駅」、「大草」又は「パナソニックエコシステムズ」行きで「上八田」下車

●道路交通  
東名高速(春日井インター)、名二環(勝川インター)より約10分



新型コロナウイルス感染症の影響により、内容・定員の変更や中止になる場合があります。  
詳しくは、各施設に問い合わせください。



# フィットネスプログラムを 2会場で開催中!

申込み方法  
総合体育館へ >>

申込み方法  
朝宮公園へ >>

当日受付

レギュラープログラム 期間限定プログラム  
運動量 少なめ ☆ ~ ☆☆☆☆ 多め

受講料 300円/1回 (共通回数券 11枚綴り3,000円)

令和4年4月より  
総合体育館の午前プログラムのみ  
時間が変わります!

- 持ち物**
- ・運動のできる服装
  - ・室内用運動靴  
(ヨガ・バレトン・ピラティスは不要)
  - ・タオル
  - ・ヨガマット(ヨガ・ピラティス参加者)
  - ・水分補給用飲み物  
(※ロッカーをご利用の方は50円玉が必要です。)

**対象**  
市内在住か在勤、在学の方  
(高校生か同年齢以上)

**定員**  
各30名(定員になり次第、受付を終了します)

**受付**  
開始時間の30分前から  
※受付は本人に限ります。

**注意事項**  
参加者以外の方や開始15分経過後の入室は、お断りします。心臓病、高血圧等の既往症のある方は医師の指導を受けてからご参加ください。体調の悪い方、妊娠中の方や酒気を帯びた方は、お断りいたします。気象状況や行事・点検等により中止となる場合があります。講師・会場など都合により変更となる場合があります。



## 総合体育館(4月~6月) 場所:フィットネスルーム

	火	水	木	金	土	日
9:00 ~ 10:00	はじめて エクサ ☆☆	ヨガ	脂肪燃焼 エクサ ☆☆☆	ソフト エクサ ☆☆	ヨガ	パワフル エクサ ☆☆☆☆
10:30 ~ 11:30	脂肪燃焼 エクサ ☆☆☆	ソフト エクサ ☆☆	ヨガ			ヨガ 4/3~6/26
18:30 ~ 19:30	ソフト エクサ ☆☆		ピラティス			
20:00 ~ 21:00	ヨガ	ズンバ	パワフル エクサ ☆☆☆☆	脂肪燃焼 エクサ ☆☆☆		

祝日のフィットネスプログラムは次のとおりです。

	4月29日(金)	5月3日(火)	5月4日(水)	5月5日(木)
	昭和の日	憲法記念日	みどりの日	こどもの日
9:00~10:00	ソフトエクサ	はじめてエクサ	ヨガ	脂肪燃焼エクサ

※6月12日(日)は全日休講。

## 朝宮公園(4月~6月) 場所:フィットネススタジオ

	火	水	木	金	土	日
9:30 ~ 10:30	ヨガ	<b>NEW</b> ズンバ ゴールド	ソフト エクサ ☆☆	バレトン	はじめて エクサ ☆☆ 4/2~6/25	ズンバ 4/3~6/26
13:30 ~ 14:30			ヨガ			
19:30 ~ 20:30	ヒップ ホップ	ピラティス 4/6~6/29	ボクシング エアロ	ズンバ		

祝日のフィットネスプログラムは次のとおりです。

	4月29日(金)	5月3日(火)	5月4日(水)	5月5日(木)
	昭和の日	憲法記念日	みどりの日	こどもの日
9:30~10:30	バレトン	ヨガ	ズンバゴールド	ソフトエクサ

※5月21日(土)は全日休講。

# フィットネスプログラムの紹介



初めてで  
運動不足の方に  
オススメ!

## はじめてエクサ

エクササイズの基本動作を、イチから学べます。まずは、「はじめてエクサ」からスタート!

運動量 ☆☆☆☆



初めての方に  
オススメ!

## ソフトエクサ

ウォーキングやステップタッチ中心の簡単な動きです。リズムに合わせて動くことから始めましょう。

運動量 ☆☆☆☆



少し慣れた方に  
オススメ!

## 脂肪燃焼エクサ

シンプルな動きで全身を大きく使います。効率良く脂肪を燃焼しましょう。

運動量 ☆☆☆☆



慣れた方に  
オススメ!

## パワフルエクサ

大きな動きや跳ねる動きを取り入れたエクササイズです。少し難しい動きにトライしてみましょう。

運動量 ☆☆☆☆

脂肪燃焼と  
体力向上に  
オススメ!

**NEW**  
ズンバ初心者  
の方にオススメ!

シェイプアップや  
ストレス発散に  
オススメ!

脂肪燃焼や  
シェイプアップに  
オススメ!

## ズンバ

ラテン系のダンスエクササイズです。音楽に合わせて気持ちよく体を動かします。振付の詳しい解説はないので、自由に踊りましょう!

## ズンバゴールド

ズンバと比べて、速い動きが少なく、分かりやすい指示があるため、安全に踊れます。年齢や体力に関係なく、ラテン系の曲に合わせて気持ちよく体を動かしましょう!

## ヒップホップ

ヒップホップの音楽、曲、ビートに合わせて踊りましょう! 身体のあらゆるパーツ(頭・肩・胸・腰など)を使って音楽に乗り楽しく踊りましょう!

## ボクシングエアロ

ボクシングの動きを取り入れたエアロボックスで、シェイプアップを図ります。パンチやキックをして脂肪を燃焼しましょう!

筋力UPや  
柔軟性向上に  
オススメ!

姿勢の改善・  
スタイル維持に  
オススメ!

筋力や  
バランス感覚UPに  
オススメ!



## バレトン

バレエ、ヨガ、フィットネスの3つの要素をバランスよく含んだ裸足で行うエアロボックスです。筋力アップや柔軟性を高めていきましょう!

## ピラティス

マットの上で自分の身体の重さを使って身体を鍛える自重トレーニングをします。ボディラインの改善や健康的な身体づくりをしましょう!

## ヨガ

健康と美容を意識する方にオススメ! リラックスしながら色々なポーズを実践します。ココロとカラダを整えましょう。(初めての方でも安心です!)





# 総合体育館

〒486-0804 春日市鷹来町4196-3  
TEL(0568)84-7101 <https://www.sport-kasugai.or.jp/sports/gymnasium/>

※「教室の申込み方法」は14ページをご覧ください。  
※ここに記載されたものは予定です。講師・会場など都合により変更になる場合があります。

## 4月



▼広報掲載予定 3月号

申込み方法  
総合体育館へ



往復はがき



窓口

【要 返信用はがき】



インターネット

▼申込み期間 3月1日(火)～3月15日(火)

### ボクシングエアロ

対象:一般  
受講料:4回で1,200円

●ボクシングの動きを取り入れたエアロビクスで、シェイプアップを図ります。  
開催日/4月1日～22日(毎週金曜日)  
時間/10:30～11:30  
定員/30名 場所/フィットネスルーム



### フラダンス

対象:一般  
受講料:4回で1,200円

●アロハ音楽に合わせて、ゆったりとした基本の動作を踊ります。  
開催日/4月2日～23日(毎週土曜日)  
時間/10:30～11:30  
定員/30名 場所/フィットネスルーム



### 楽しく伸ばそう！運動神経

対象:新小学3～6年生  
受講料:4回で1,000円

※対象学年は令和4年度の学年となります。  
●運動の基本的動作「走る・跳ぶ・投げる」を遊びながら育てます。  
開催日/4月6日～27日(毎週水曜日)  
時間/18:00～19:00  
定員/40名 場所/第1競技場



### 椅子ヨガ

対象:一般  
受講料:4回で1,200円

●運動に慣れていない方や腰・膝に不安のある方も気軽に体を動かすことができます。  
開催日/4月7日～28日(毎週木曜日)  
時間/13:30～14:30  
定員/30名 場所/フィットネスルーム



### 始めてみよう！楽しい体操(とびほこ・マット)

対象:新小学1～6年生  
受講料:4回で1,000円

※対象学年は令和4年度の学年となります。  
●開脚とびや前転、後転などができるように練習します。  
開催日/4月7日～28日(毎週木曜日)  
時間/18:00～19:00  
定員/70名 場所/第2競技場



### ジュニアダンスマスター

対象:新小学1～6年生  
受講料:10回で3,000円

※対象学年は令和4年度の学年となります。  
●ヒップホップダンスの基礎をマスターして、楽しく踊ります。  
開催日/4月8日～6月17日(4月29日を除く 毎週金曜日)  
時間/18:30～19:30  
定員/30名 場所/フィットネスルーム



### すこやか幼児体操(①新年中・②新年少・③新年長)

※申込み時に「①新年中」「②新年少」「③新年長」を明記してください。

対象:新年少～新年長  
受講料:4回で1,000円

●体操や遊びを通じて、運動機能を高めます。  
開催日/4月9日～5月7日(4月30日を除く 毎週土曜日)  
時間/①新年中)9:15～10:00(②新年少)10:15～11:00(③新年長)11:15～12:00  
定員/各30名 場所/柔道場

※「すこやか幼児体操」の対象について

新年少/平成30年4月2日～平成31年4月1日に生まれた人  
新年中/平成29年4月2日～平成30年4月1日に生まれた人  
新年長/平成28年4月2日～平成29年4月1日に生まれた人



## 5月



▼広報掲載予定 4月号

申込み方法  
総合体育館へ



往復はがき



窓口

【要 返信用はがき】



インターネット

▼申込み期間 4月1日(金)～4月15日(金)

### かんたんステップエアロ

対象:一般  
受講料:4回で1,200円

●ステップ台を使い、音楽に合わせて楽しく体を動かします。  
開催日/5月6日～27日(毎週金曜日)  
時間/10:30～11:30  
定員/30名 場所/フィットネスルーム



### フラダンス

対象:一般  
受講料:4回で1,200円

●アロハ音楽に合わせて、ゆったりとした基本の動作を踊ります。  
開催日/5月7日～28日(毎週土曜日)  
時間/10:30～11:30  
定員/30名 場所/フィットネスルーム



### エイベックス・ダンスボックス ①小学1・2年生 ②小学3～6年生

※申込み時に「①小学1・2年生」「②小学3～6年生」を明記してください。

対象:小学生  
受講料:10回で6,000円

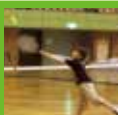
●流行の音楽やダンスでヒップホップダンスを踊ります。  
開催日/5月8日～7月17日(6月12日を除く 毎週日曜日)  
時間/①小学1・2年生)15:30～16:20 ②小学3～6年生)16:40～17:30  
定員/各30名 場所/フィットネスルーム



### ジュニア養成教室(硬式テニス)

対象:小学3～6年生  
受講料:8回で3,000円

●基礎から応用までのテニスの動作を練習し、試合をします。  
開催日/5月10日～6月2日(毎週火・木曜日)  
時間/19:30～21:00  
定員/20名 場所/第1競技場



### すこやか幼児体操(①年中・②年少・③年長)

※申込み時に「①年中」「②年少」「③年長」を明記してください。

対象:年少～年長  
受講料:4回で1,000円

●体操や遊びを通じて、運動機能を高めます。  
開催日/5月14日～6月4日(毎週土曜日)  
時間/①年中)9:15～10:00(②年少)10:15～11:00(③年長)11:15～12:00  
定員/各30名 場所/柔道場

※「すこやか幼児体操」の対象について

年少/平成30年4月2日～平成31年4月1日に生まれた人  
年中/平成29年4月2日～平成30年4月1日に生まれた人  
年長/平成28年4月2日～平成29年4月1日に生まれた人



## 6月



▼広報掲載予定 5月号

申込み方法  
総合体育館へ



往復はがき



窓口

【要 返信用はがき】



インターネット

▼申込み期間 5月1日(日)～5月15日(日)

### バレトン

対象:一般  
受講料:4回で1,200円

●バレエ、ヨガ、フィットネス、それぞれの要素を含んだ有酸素運動です。  
開催日/6月3日～24日(毎週金曜日)  
時間/10:30～11:30  
定員/30名 場所/フィットネスルーム



### 始めてみよう！楽しい体操(てつぼう)

対象:小学生  
受講料:4回で1,000円

●前まわり下り、逆上がりなどができるように練習します。  
開催日/6月3日～24日(毎週金曜日)  
時間/18:00～19:00  
定員/35名 場所/第2競技場



### ジュニアダンス

対象:小学生  
受講料:4回で1,000円

●ヒップホップの要素を取り入れたダンスで、楽しく体を動かします。  
開催日/6月4日～25日(毎週土曜日)  
時間/10:30～11:30  
定員/30名 場所/フィットネスルーム



### 楽しく伸ばそう！運動神経

対象:小学1・2年生  
受講料:4回で1,000円

●運動の基本的動作「走る・跳ぶ・投げる」を遊びながら育てます。  
開催日/6月8日～29日(毎週水曜日)  
時間/16:30～17:30  
定員/35名 場所/第1競技場



### すこやか幼児体操(①年中・②年少・③年長)

※申込み時に「①年中」「②年少」「③年長」を明記してください。

対象:年少～年長  
受講料:4回で1,000円

●体操や遊びを通じて、運動機能を高めます。  
開催日/6月26日～7月17日(毎週日曜日)  
時間/①年中)9:15～10:00(②年少)10:15～11:00(③年長)11:15～12:00  
定員/各30名 場所/柔道場

※「すこやか幼児体操」の対象について

年少/平成30年4月2日～平成31年4月1日に生まれた人  
年中/平成29年4月2日～平成30年4月1日に生まれた人  
年長/平成28年4月2日～平成29年4月1日に生まれた人



## 会場 落合公園体育館

申込み方法  
総合体育館へ



往復はがき



窓口

【要 返信用はがき】



インターネット

※「すこやか幼児体操」の対象について  
年中/平成29年4月2日～平成30年4月1日に生まれた人  
年長/平成28年4月2日～平成29年4月1日に生まれた人

4月 広報掲載予定 3月号  
申込み期間 3月1日(火)～3月15日(火)

### 始めてみよう！楽しい体操(てつぼう)

対象:新小学1・2年生  
受講料:4回で1,000円

※対象学年は令和4年度の学年となります。  
●前まわり下り、逆上がりなどができるように練習します。  
開催日/4月5日～26日(毎週火曜日)  
時間/16:30～17:30  
定員/35名 場所/落合公園体育館



5月 広報掲載予定 4月号  
申込み期間 4月1日(金)～4月15日(金)

### すこやか幼児体操(①年中・②年長)

対象:年中・年長  
受講料:4回で1,000円

※申込み時に「①年中」「②年長」を明記してください。  
●体操や遊びを通じて、運動機能を高めます。  
開催日/5月10日～31日(毎週火曜日)  
時間/①年中)16:00～16:45  
②年長)17:00～17:45  
定員/各30名 場所/落合公園体育館



## 会場 運動広場・市民球場 (総合体育館)

申込み方法  
総合体育館へ



往復はがき



窓口

【要 返信用はがき】



インターネット

5月 広報掲載予定 4月号  
申込み期間 4月1日(金)～4月15日(金)

### ジュニア養成教室(軟式野球)

対象:小学生  
受講料:8回で3,000円

●基礎から応用までの野球の動作を練習し、市民球場で試合をします。  
開催日/5月10日～6月2日(毎週火・木曜日)  
(予備日 6月7日・6月9日)  
時間/17:30～19:00 [球場]17:00～18:30  
定員/35名 場所/運動広場及び市民球場 ※雨天時は第1競技場

運動広場6回  
市民球場2回





4月17日(日)

申込み方法  
総合体育館へ

往復はがき

窓口  
【要 返信用はがき】

インターネット

# 親子で楽しむ!スポーツ教室

中京大学陸上競技部副部長青戸慎司氏及び  
Fリーグ「名古屋オーシャンズ」の選手の指導による、初心者向けの親子教室です。

～親子で速く走るためのコツを学ぼう～

かけっこ  
9:00～10:30



中京大学陸上競技部副部長  
講師/青戸慎司  
日本人男子初の夏冬オリンピック出場

～親子で一緒にフットサルを楽しもう～

フットサル  
11:00～12:30



講師/名古屋オーシャンズ サテライト選手

- 対象/市内在住か在学の新小学1年生～6年生とその保護者
- 定員/各50組 100名(親子)
- 参加料/1組500円
- 場所/総合体育館

※詳細については、当財団ホームページ又は広報春日井3月号をご覧ください。

# レクリエーションスポーツ祭

パラリンピックの種目でもあるボッチャなど、  
いろいろなレクリエーションスポーツを体験することができます。

日時 6月12日(日) 9:00～ 場所 総合体育館

ご家族やお友達とぜひ参加してみてください!



※詳細については、当財団ホームページ又は広報春日井5月号をご覧ください。



JPPC公認スポーツ  
安全普及イベント

申込み方法  
総合体育館へ

往復はがき

窓口  
【要 返信用はがき】

インターネット

# ライフセービング体験&いのちの教室

- 開催日 6月26日(日)
- 時間 8:30～11:30
- 会場 サンフロッグ春日井  
(温水プール)他



※詳細については、当財団ホームページ又は広報春日井5月号をご覧ください。

第18回 自然満喫!

申込み方法  
総合体育館へ

往復はがき

窓口  
【要 返信用はがき】

インターネット

# トレッキング体験・春

雄大な自然の中、ガイドと一緒に、トレッキング体験をします。  
初心者向けですので、お気軽にご参加ください。

5月8日(日) 7:30出発(予定) 雨天決行

場所 岐阜県郡上市白鳥町(ウイングヒルズ白鳥スキー場ゲレンデ内)

料金 6,500円 対象 一般(高校生以上) 定員 45人

※詳細については、当財団ホームページ又は広報春日井4月号をご覧ください。



# 地域ふれあい運動教室

申込み方法  
総合体育館へ

電話

肩こり・腰痛予防のストレッチ体操や認知症予防などの運動をします。



はじめてでも大丈夫!

対象 一般(市内在住か  
在勤・在学) 受講料 4回で1,500円



月	会場	開催日	曜日	時間	定員	申込み開始日
4月	グリーンパレス春日井	7 14 21 28	木	10:00～11:30	25名	3月5日(土) 9時～
5月	東部市民センター	10 17 24 31	火	10:00～11:30	25名	4月5日(火) 9時～
6月	知多公民館	8 15 22 29	水	13:30～15:00	40名	5月5日(木) 9時～





# サンフロッグ春日井

〒486-0841 春日井市南下原町2-4-11  
TEL(0568)56-2277 <https://www.spofure-kasugai.or.jp/sports/pool/>

※[教室の申込み方法]は14ページをご覧ください。  
※ここに記載されたものは予定です。講師・会場など都合により変更になる場合があります。

## 4月

▼広報掲載予定 3月号

申込み方法  
サンフロッグ部員へ

往復はがき

窓

インターネット

【要 返信用はがき】

▼申込み期間 3月1日(火)～3月15日(火)

### 水中運動

対象:一般  
受講料:4回で2,000円

●ウォーキングを基本に様々な動作を取り入れ、運動不足の解消を目指します。  
開催日/4月1日～22日(毎週金曜日)  
時間/9:20～10:20  
定員/30名 場所/25mプール



### ロングスイミング教室

※クロールで25m以上泳げる人

対象:一般  
受講料:8回で6,000円

●50mプールを使用し、より長距離を泳ぐことができるよう練習します。  
開催日/4月1日～27日(毎週水・金曜日)  
時間/10:30～11:30  
定員/20名 場所/50mプール



### 水慣れから始める初心者教室①②

※対象学年は令和4年度の学年となります。※申込み時に教室番号①②を明記してください。

対象:新小学2～6年生  
受講料:8回で4,000円

●顔つけから泳ぎの基本を練習します。  
開催日/①4月1日～27日(毎週水・金曜日)  
②4月5日～28日(毎週火・木曜日)  
時間/17:00～18:00  
定員/20名 場所/25mプール



### クロールを覚えよう①②

※対象学年は令和4年度の学年となります。※申込み時に教室番号①②を明記してください。

対象:新小学2～6年生  
受講料:8回で4,000円

●クロールを基本から練習します。  
開催日/①4月1日～27日(毎週水・金曜日)  
②4月5日～28日(毎週火・木曜日)  
時間/18:15～19:15  
定員/20名 場所/25mプール



### 脂肪燃焼アクア(2か月コース)

対象:一般  
受講料:8回で4,000円

●効率のよい脂肪燃焼を目指した動きを取り入れたアクアピクスです。  
開催日/4月5日～5月31日(5月3日を除く 毎週火曜日)  
時間/9:20～10:20  
定員/30名 場所/25mプール



### 大人の初めてクロール教室

※クロールの泳げない人

対象:一般  
受講料:8回で6,000円

●初めて水泳を始める人に、泳ぎの基本から練習します。  
開催日/4月5日～28日(毎週火・木曜日)  
時間/10:45～11:45  
定員/20名 場所/25mプール



### ソフトアクア(初級)

対象:一般  
受講料:4回で2,000円

●足腰にやさしい、初心者向きの中水エアロピクスです。  
開催日/4月7日～28日(毎週木曜日)  
時間/9:20～10:20  
定員/30名 場所/25mプール



## 5月

▼広報掲載予定 4月号

▼申込み期間 4月1日(金)～4月15日(金)

申込み方法  
サンフロッグ部員へ

往復はがき

窓

インターネット

【要 返信用はがき】

### 脂肪燃焼アクア(2か月コース)

対象:一般  
受講料:8回で4,000円

●効率のよい脂肪燃焼を目指した動きを取り入れたアクアピクスです。  
開催日/5月6日～6月24日(毎週金曜日)  
時間/9:20～10:20  
定員/30名 場所/25mプール



### ソフトアクア(初級)

対象:一般  
受講料:4回で2,000円

●足腰にやさしい、初心者向きの中水エアロピクスです。  
開催日/5月6日～27日(毎週金曜日)  
時間/10:40～11:40  
定員/30名 場所/25mプール



### 親子で幼児水泳

※幼児とは平成28年4月2日～平成31年4月1日に生まれた人

対象:幼児と保護者  
受講料:8回で5,000円

●親子で水慣れからバタ足、浮き身などの水泳の基本を練習します。  
開催日/5月6日～6月24日(毎週金曜日)  
時間/16:00～16:45  
定員/15組 場所/25mプール



### 水慣れから始める初心者教室①②

※申込み時に教室番号①②を明記してください。

対象:小学生  
受講料:8回で4,000円

●顔つけから泳ぎの基本を練習します。  
開催日/①5月6日～6月1日(毎週水・金曜日)  
②5月10日～6月2日(毎週火・木曜日)  
時間/17:00～18:00  
定員/20名 場所/25mプール



### クロールを覚えよう①②

※申込み時に教室番号①②を明記してください。

対象:小学生  
受講料:8回で4,000円

●クロールを基本から練習します。  
開催日/①5月6日～6月1日(毎週水・金曜日)  
②5月10日～6月2日(毎週火・木曜日)  
時間/18:15～19:15  
定員/20名 場所/25mプール



### アクアピクス(中・上級)

対象:一般  
受講料:4回で2,000円

●大きな動作を取り入れた、運動量の多い中水エアロピクスです。  
開催日/5月10日～31日(毎週火曜日)  
時間/10:40～11:40  
定員/30名 場所/25mプール



### 水中運動(2か月コース)

対象:一般  
受講料:8回で4,000円

●ウォーキングを基本に様々な動作を取り入れ、運動不足の解消を目指します。  
開催日/5月12日～6月30日(毎週木曜日)  
時間/9:20～10:20  
定員/30名 場所/25mプール



# オープン記録会

申込み方法  
サンフロッグ部員へ

電話

大会と同様にタッチ板を使って

50mまたは、100mのタイム計測を行います。



小・中学生		高校生以上	
4月9日(土)	午前の部 ①10:45～11:30(50m)	4月9日(土)	午後の部 ①14:00～14:45(50m)
5月14日(土)	②12:00～12:45(100m)	5月14日(土)	②15:15～16:00(100m)
6月11日(土)		6月11日(土)	

※アップ・飛び込み練習 午前の部/10:00～10:45・11:30～12:00  
午後の部/13:00～14:00(飛び込みできます!と同じ時間になります)・14:45～15:15

※小・中学生の保護者の方で参加される場合は同じ時間に参加することができます。

申込開始日 4月分/3月26日(土)9時～ 5月分/4月30日(土)9時～ 6月分/5月28日(土)9時～

参加料 100円 ※別途プール使用料が必要です。 定員 50m:各30名 100m:各18名 ※グループでの申込みは不可

対象 小学生以上で100m以上泳力のある人(小学生は保護者同伴、許可証が必要です。保護者は出場しなくてもかまいません。)

測定数 1人2回まで(同じ距離の計測は1回まで)

## 6月

▼広報掲載予定 5月号

▼申込み期間 5月1日(日)～5月15日(日)

申込み方法  
サンフロッグ部員へ

往復はがき

窓

インターネット

【要 返信用はがき】

### 大人の初めてクロール教室

※クロールの泳げない人

対象:一般  
受講料:8回で6,000円

●初めて水泳を始める人に、泳ぎの基本から練習します。  
開催日/6月1日～24日(毎週水・金曜日)  
時間/10:45～11:45  
定員/20名 場所/25mプール



### ロングスイミング教室

※クロールで25m以上泳げる人

対象:一般  
受講料:8回で6,000円

●50mプールを使用し、より長距離を泳ぐことができるよう練習します。  
開催日/6月2日～28日(毎週火・木曜日)  
時間/10:30～11:30  
定員/20名 場所/50mプール



### 水慣れから始める初心者教室

※申込み時に教室番号①②を明記してください。

対象:小学生  
受講料:8回で4,000円

●顔つけから泳ぎの基本を練習します。  
開催日/6月3日～29日(毎週水・金曜日)  
時間/17:00～18:00  
定員/20名 場所/25mプール



### クロールを覚えよう①②

※申込み時に教室番号①②を明記してください。

対象:小学生  
受講料:8回で4,000円

●クロールを基本から練習します。  
開催日/①6月3日～29日(毎週水・金曜日)  
②6月7日～30日(毎週火・木曜日)  
時間/①18:15～19:15 ②17:00～18:00  
定員/20名 場所/25mプール



### フローターアクア(中級)

※浮遊具を使用し浮いた状態で行うなど、新しい感覚のアクアピクスです。

対象:一般  
受講料:4回で2,000円

●浮遊具を使用し浮いた状態で行うなど、新しい感覚のアクアピクスです。  
開催日/6月7日～28日(毎週火曜日)  
時間/9:20～10:20  
定員/20名 場所/50mプール フローターコース



### 平泳ぎを覚えよう

※クロールで25m以上泳げる人

対象:小学生  
受講料:8回で4,000円

●平泳ぎを基本から練習します。  
開催日/6月7日～30日(毎週火・木曜日)  
時間/18:15～19:15  
定員/20名 場所/25mプール





スタート台を使い飛び込みの練習ができます。

# 飛び込みができます!

●4月9日(土) ●5月14日(土) ●6月11日(土)



**時間** 13:00~14:00(当日受付13:45まで)オープン記録会の進行状況により変わる場合があります。

**場所** 50mプール

**参加料** 無料※プール使用料のみ

**対象** 小学生以上で100m以上泳力のある人(小学生は保護者同伴、許可証が必要です。)

※安全確保のための監視員はいますが、指導者はおりませんので、各自、安全に留意して実施してください。

北京オリンピック日本代表

# 松村亜矢子のリズムシンクロ教室(中級編)

世界の舞台で活躍した選手の指導を受けリズムシンクロを体験します。



**開催日** / 4月10日~6月5日(5月1日を除く毎週日曜日)

**時間** / 8:30~9:45

**対象** 新小学1年生~高校生 ※男女は問いません  
(クロール、背泳ぎ、平泳ぎで25m以上泳げる人)

**定員** : 30名

**受講料** : 8回で6,000円

**申込み期間** : 3月1日(火)~3月15日(火)

**場所** : 25mプール、50mプール

※詳細については、当財団ホームページ又は広報春日井3月号をご覧ください。

申込み方法 >> サフログ春日井  
往復はがき [要 返信用はがき] 窓口 インターネット

# 泳いでいるフォームを撮影できます!

技術・競技力向上のために、泳いでいるフォームを撮影する機会を設けています。

**申込み** : 希望日の1週間までに窓口か電話で先着順

**対象** 50mプールを利用できる人  
(小学生以上で100m以上泳力のある人)

**定員** 1組(最大20名まで)

**料金** 8,000円

**日時** 行事や大会のない日 8:50~9:40

※撮影機器は各自お持ちください。(貸出しはありません)

※営利を目的とするものはお断りします。 ※監督責任者のもと、安全に留意して撮影してください。



申込み方法 >> サフログ春日井  
窓口 電話

# 水中ウォーキング教室

申込み方法 >> サフログ春日井 電話

水の特性を理解しながら効果的なウォーキングを練習します。



■対象 / 一般  
■定員 / 各20名(先着順)  
■受講料 / 1回500円

基本編 (場所:25mプール)

開催日	曜日	時間	申込み開始日
4月13日	水	9:30~10:30	3月5日(土)9時~
5月11日	水	10:30~11:30	4月5日(火)9時~
6月14日	火	10:30~11:30	5月5日(木)9時~

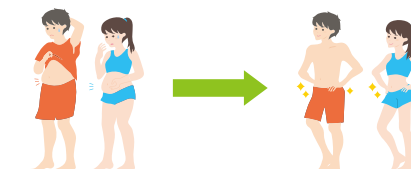
応用編 (場所:流水プール)

開催日	曜日	時間	申込み開始日
5月12日	木	10:30~11:30	4月5日(火)9時~
6月15日	水	9:30~10:30	5月5日(木)9時~



会場 サフログ春日井(温水プール 2Fトレーニング室)

# トレーニング教室



▼広報掲載予定 3月号

▼申込み期間 3月1日(火)~3月15日(火)

ダイエットプログラム①② ※申込み時に教室番号①か②を明記してください。

対象:一般  
受講料:10回で7,000円

●健康運動指導士・栄養士による、運動・栄養指導を受け、生活習慣の改善と減量を目指します。  
開催日時 / 4月15日~6月17日(毎週金曜日)  
① 9:30~11:30 ② 13:30~15:30  
定員 / 各4名  
※2・5・9回目に、栄養士の指導があります。

申込み方法 >> サフログ春日井  
往復はがき 窓口 インターネット



## NEW トレーニングメニュー作成プログラム

体成分測定と下肢バランス筋力測定の結果を解析しトレーニングメニューの作成、実践をします。

実施時間 10:00~12:00, 14:00~16:00 定員 4名(1名1時間) 料金 1,000円

## NEW トレーニングフォームマスタープログラム

バーベル、ダンベル等の安全で正しいフォームを個別に指導します。

実施時間 10:00~17:00(30分程度) 料金 300円

## 測定プログラム

体力測定・体成分測定・下肢バランス筋力測定の中から測定します。

体力測定(1時間程度) 体成分測定(15分程度) 下肢バランス筋力測定(15分程度)

実施時間 10:00~17:00 料金 各300円

対象 トレーニング会員 申込み トレーニング室内にて事前予約

実施日 希望日(行事等によりご希望に添えない場合もありますので、ご了承ください。)

申込み方法 >> サフログ春日井 窓口

## ショートプログラム

講義と実践による個々に対する細かな運動指導を少人数制で実施します。

対象 トレーニング会員

実施日時 4月27日(水)14:30~15:00/6月25日(土)14:30~15:00

定員 各5名

料金 トレーニング室使用料に含む

場所 50mプール観覧席のフリースペース等

申込み 教室開催日前月の1日からトレーニング室内にて事前予約  
※1日が休場日にあたる場合は、その直後の休場日でない日



# 朝宮公園

〒486-0846 春日井市朝宮町4-1-2  
TEL (0568) 84-4991 <https://www.spofure-kasugai.or.jp/sports/asamiya/>

※「教室の申込み方法」は14ページをご覧ください。  
※ここに記載されたものは予定です。講師・会場など都合により変更になる場合があります。

## 4月



申込み方法  
朝宮公園へ



往復はがき



窓口



インターネット

【要 返信用はがき】

▼広報掲載予定 3月号

▼申込み期間 3月1日(火)～3月15日(火)

### ウォーキング教室

対象：一般  
受講料：4回で1,200円

●ウォーキングの基本動作を学びます。  
開催日/4月5日～26日(毎週火曜日)  
(予備日 5月10日～31日)  
時間/9:30～10:30  
定員/30名 場所/陸上競技場



### 親子でふれあい体操

対象：2・3歳児と保護者  
受講料：4回で1,000円

●スキンシップを図りながら、楽しく体を動かします。  
開催日/4月7日～28日(毎週木曜日)  
時間/11:00～11:50  
定員/15組 場所/フィットネススタジオ



### 速く走れるようになろう!

※対象学年は令和4年度の学年となります。

対象：新小学1・2年生  
受講料：4回で1,000円

●走ることが好きになり、少しでも速く走れるように練習します。  
開催日/4月8日～5月6日(4月29日を除く 毎週金曜日)  
(予備日 5月13日～6月3日)  
時間/17:30～18:30  
定員/35名 場所/陸上競技場



## 5月



申込み方法  
朝宮公園へ



往復はがき



窓口



インターネット

【要 返信用はがき】

▼広報掲載予定 4月号

▼申込み期間 4月1日(金)～4月15日(金)

### 親子でふれあい体操

対象：2・3歳児と保護者  
受講料：4回で1,000円

●スキンシップを図りながら、楽しく体を動かします。  
開催日/5月10日～31日(毎週火曜日)  
時間/11:00～11:50  
定員/15組 場所/フィットネススタジオ



### ノルディックウォーキング教室

対象：一般  
受講料：4回で1,200円

●ウォーキング用ポールを使ったウォーキング動作を学びます。  
開催日/5月11日～6月8日(6月1日を除く 毎週水曜日)  
(予備日 6月15日～7月6日)  
時間/9:30～10:30  
定員/30名 場所/陸上競技場



### 青空ヨガ

対象：一般  
受講料：4回で1,200円

●陸上競技場の芝生を利用し、屋外でのヨガを楽しみます。  
開催日/5月13日～6月3日(毎週金曜日)  
(予備日 6月10日～7月1日)  
時間/9:30～10:30  
定員/50名 場所/陸上競技場



### 中高年のエクササイズ

対象：一般  
受講料：4回で1,200円

●ストレッチ体操や筋力トレーニングなどの簡単なエクササイズをします。  
開催日/5月13日～6月3日(毎週金曜日)  
時間/11:00～12:00  
定員/30名 場所/フィットネススタジオ



## 6月



申込み方法  
朝宮公園へ



往復はがき



窓口



インターネット

【要 返信用はがき】

▼広報掲載予定 5月号

▼申込み期間 5月1日(日)～5月15日(日)

### 親子でふれあい体操

対象：2・3歳児と保護者  
受講料：4回で1,000円

●スキンシップを図りながら、楽しく体を動かします。  
開催日/6月1日～22日(毎週水曜日)  
時間/11:00～11:50  
定員/15組 場所/フィットネススタジオ



### アルティメット教室

対象：小学生  
受講料：4回で1,000円

●フライングディスクを使用して、基本的なアルティメットの動作を学びます。  
開催日/6月1日～22日(毎週水曜日)  
(予備日 6月29日～7月20日)  
時間/19:30～20:30  
定員/30名 場所/陸上競技場



### ボールエクササイズ

対象：一般  
受講料：4回で1,200円

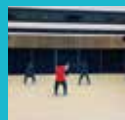
●エクササイズボールを使用して、楽しく体を動かします。  
開催日/6月8日～29日(毎週水曜日)  
時間/13:30～14:30  
定員/30名 場所/フィットネススタジオ



### 今日から一緒に!ボディメイク

対象：一般  
受講料：4回で1,200円

●脂肪の燃焼効率を上げながら、理想的な美しい体作りを目指します。  
開催日/6月10日～7月1日(毎週金曜日)  
時間/13:30～14:30  
定員/30名 場所/フィットネススタジオ・陸上競技場



## ノルディックウォーキング教室(体験)

申込み方法  
朝宮公園へ

電話

ウォーキング用ポールを使ったウォーキング動作を学びます。

- 対象/一般
- 定員/30名
- 受講料/300円

開催日	曜日	場所	時間	申込み開始日
4月6日	水	陸上競技場 ※雨天中止	9:30～10:30	3月5日(土)9時～

※詳細については、当財団ホームページ又は広報春日井3月号をご覧ください。



# スポーツ春日井記録会

令和4年 4月24日(日)・6月12日(日)

- 時間/9:00～13:00
- 対象/新小学5年生以上
- 場所/陸上競技場
- 内容/電子機器による100m走、1500m走の記録測定を行います。
- 参加費/小・中学生 1種目 各400円/一般 1種目 各500円

※詳細については、当財団ホームページ又は広報春日井3・5月号をご覧ください。

## 朝宮公園からのお知らせ

現在も引き続き整備を行っているため、閉鎖している箇所があります。ご迷惑をお掛けします。

- 赤色：現在閉鎖している箇所
- 紺色：令和4年5月上旬から閉鎖する箇所
- 紫枠：令和4年3月下旬オープン

〈遊具広場 写真〉



令和4年  
3月26日(土)  
オープン!!

陸上競技の  
個人利用枠が増えました!

	〈令和4年3月まで〉	〈令和4年4月から〉
毎週火曜日	午後5時から午後9時まで	午後3時から午後9時まで
毎週木曜日	午後3時から午後7時まで	午後3時から午後9時まで

※土・日曜日の個人利用については、変更ありません。



# ラジオ体操講習会

全国ラジオ体操連盟1級指導士から、ラジオ体操の正しい行い方や指導上のポイントなどを学びましょう!

**開催日** 令和4年6月4日(土) **対象** ラジオ体操に興味のある方  
**時間** 9:30~11:00 **定員** 80名  
**場所** 総合体育館



※詳細については、当財団ホームページ又は広報春日井5月号をご覧ください。

70分 DVD

誰でも簡単!!

リニューアル!!

## おうちでストレッチ

画面を見ながら簡単ストレッチ♪

DVD (税込) 1,000円

販売場所: 総合体育館、サンフロッグ春日井、朝宮公園管理事務所、福祉の里レインボープラザ

## スポーツ団体紹介

春日井市内で活動されているスポーツ団体を紹介いたします。

# 鳥居松FC サッカースポーツ少年団



鳥居松FCサッカースポーツ少年団は、サッカーを楽しみ、仲間同士の絆を大切にするチームです。練習は、鳥居松小学校にて、土・日の午前9時から正午まで行っています。各学年、定期的に試合も実施しております。少しでも興味のある方は、随時体験も実施できますので、ぜひ一度ご連絡ください。

問合せ先: 柴田 裕幸  
 TEL: 090-3938-6814  
 HP: torifc.web.fc2.com



鳥居松FC HP

# 修武館



〈道場訓〉  
 礼儀正しく健康で明朗な強い意志と信念を作ろう  
 私達は剣道を正しく真剣に学びます

2021年に創立50年を迎えた伝統ある道場で稽古しています。  
 全日本剣道道場連盟、スポーツ少年団にも加入しており、多くの大会に参加しています。

問合せ先: 浦門 剛  
 Mail: shuubukan.aichi@gmail.com  
 HP: https://shuubukan-kendo-aichi.jimdofree.com/



修武館 HP

CCNetにて

# 「毎日ちよこっと筋トレ」放映中!!

今までに放送していた「毎日ちよこっとストレッチ・筋トレ」や、「自宅でできる簡単体操」がインターネットで視聴できます。自宅で少しでも身体を動かしましょう!

右のQRから、いろいろな団体が紹介している運動の動画などをご覧ください。



地域情報はもちろん **防犯・防災情報** もお任せ!!



24時間 春日井市内を中心に近隣の道路・河川の映像をご確認いただけます

【CCNetの番組を見られるTVなら無料で視聴可能】

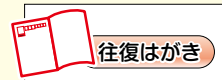


好評放送中



# 教室の申込み方法

教室によって申込み方法が、異なります。それぞれの教室の申込み方法で申込みください。



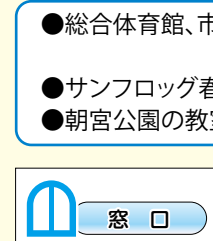
往復はがき

往復はがき(1教室につき1枚、連名は1名まで)に必要な事項

- ①教室名 (教室番号がある場合はその別も) ②郵便番号
  - ③住所 ④氏名(ふりがな) ⑤年齢及び学年
  - ⑥電話番号 ⑦勤務先または学校名、園名(市外在住の方のみ)
- を記入して、それぞれの教室の申込み期間中(必着)に送付してください。

☆往復はがき記入例☆

63円 返信用	①教室名 お客様の ②郵便番号 ③住所 ④氏名(ふりがな) ⑤年齢及び学年 ⑥電話番号 ⑦勤務先または学校名、園名(市外在住の方のみ)
お客様の郵便番号 住所 氏名	返信先



窓口

各施設の窓口で、それぞれの教室の申込み期間中に申込みください。申込みが往復はがきの教室については、上記必要事項①~⑦を記入した用紙と返信用はがきを添えて、申込みください。



インターネット

春日井市スポーツ・ふれあい財団ホームページより、各施設から教室の申込みができます。各施設の教室申込みから、案内にしたがって申込みください。※可否結果はメールで行います。



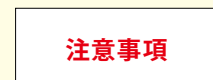
当日受付

それぞれの教室の申込み時間より、各施設の窓口で受付してください。



電話

- それぞれの教室の申込み開始日より、各施設にお電話ください。
- 総合体育館、市民球場、落合公園体育館の教室は…総合体育館(0568)84-7101まで
- サンフロッグ春日井の教室は…(0568)56-2277まで
- 朝宮公園の教室は…(0568)84-4991まで



注意事項

- ※教室の対象は市内在住か在勤、在学の方に限ります。
- ※一般とは高校生か同年齢以上の方となります。
- ※心臓病、高血圧等の既往症のある方は医師の指導を受けてから申込みください。体調の悪い方、妊娠中の方や酒気を帯びた方は、お断りいたします。
- ※定員を超えた場合は、抽選となります。(先着順の教室を除く)また、定員に満たない場合は、追加募集いたします。定員になり次第終了いたしますので、各施設までお問い合わせください。
- ※はがき、メールの返送は申込み締め切り後、10日程度の発送予定となります。

63円 返信用	何も書かないでください (抽選結果を印刷してご返送します)
教室によって送付先が異なります	返信先



財団HP