

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

# スポーツ情報誌

平成29年度 1期(4月~6月)



# Do! Sports かすがいい!

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づくりを応援します!!



公益財団法人春日井市スポーツ・ふれあい財団  
スポーツ振興センター

春日井市スポーツ・ふれあい財団

検索

スポーツ情報誌Do!Sportsかすがいいは、スポーツ振興くじ助成金を受けて発行しています。

スポーツくら





# 会場 総合体育館

〒486-0804 春日井市鷹来町4196-3  
 TEL (0568)84-7101  
<https://www.sporfure-kasugai.or.jp/sports/gymnasium/>  
 ※「教室の申込み方法」は5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。

## 生涯スポーツ教室

# フィットネスプログラム (4月～6月)

申込み方法  
総合体育館へ

当日受付

受講料 **300円**/1回 (回数券 11枚綴り3,000円)

	火	水	木	金	土	日
① 9:15 ～ 10:15	ヨガ	はじめて エクサ ☆	脂肪燃焼 エクサ ☆☆☆	ソフト エクサ ☆☆	ヨガ	パワフル エクサ ☆☆☆☆
② 10:45 ～ 11:45	脂肪燃焼 エクサ ☆☆☆	ソフト エクサ ☆☆		ヨガ 4/7～6/30		ソフト エクサ 4/2～6/25 ☆☆
18:30 ～ 19:30	19:30 ～ 20:30 ソフト エクサ ☆☆	ヨガ	19:30 ～ 20:30 パワフル エクサ ☆☆☆☆			
20:00 ～ 21:00		脂肪燃焼 エクサ ☆☆☆		脂肪燃焼 エクサ ☆☆☆		

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

プログラムの詳細は、P10をご覧ください。

**場所** フィットネスルーム  
**持ち物** 運動のできる服装、室内用運動靴（「ヨガ」以外  
 は必要となります）、タオル、水分補給用の飲み物  
 をご用意ください。

※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50名（定員になり次第、受付を終了します）

**受付** 開始時間の30分前より（ただし9時15分の教室は  
 8時30分から）

※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。

※6月11日(日)はお休みです。

4月29日(祝)①ヨガ②脂肪燃焼、5月3日(祝)

①はじめてエクサ、5月4日(祝)①ヨガ②脂肪燃  
 焼、5月5日(祝)①ソフトエクサを開催します。



## 4月

※「すこやか幼児体操」の対象について  
 年少/平成25年4月2日～26年4月1日に生まれた人  
 年中/平成24年4月2日～25年4月1日に生まれた人  
 年長/平成23年4月2日～24年4月1日に生まれた人

申込み方法  
総合体育館へ



往復はがき



窓口



インターネット

▼広報掲載予定 2月15日号

▼申込み期間 2月15日(水)～3月10日(金)

### すこやか幼児体操(①年中・②年少・③年長)

対象:年少・年中・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1日～22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



### 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1日～22日(毎週土曜日)  
 時間/10:45～11:45 定員/50名  
 場所/フィットネスルーム



### ボールであそぼう!(テニス)

対象:新小学1・2年生  
 受講料:4回で1,000円

●ラケットを使用して、ボール慣れから、テニス  
 の動作を学びます。

開催日/4月4日～25日(毎週火曜日)  
 時間/17:30～18:30 定員/35名  
 場所/第1競技場



### 始めてみよう!楽しい体操(とびばこ・マット)

対象:新小学1～6年生  
 受講料:4回で1,000円

●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5日～26日(毎週水曜日)  
 時間/18:00～19:00  
 定員/70名 場所/第2競技場(4月12日は第1競技場)



### 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、音楽にあわせて楽しく体を  
 動かします。

開催日/4月6日～27日(毎週木曜日)  
 時間/10:45～11:45 定員/35名  
 場所/フィットネスルーム



### 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

●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7日～6月16日(5月5日を除く毎週金曜日)  
 時間/18:30～19:30 定員/40名  
 場所/フィットネスルーム



# 5月



申込み方法  
総合体育館へ



往復はがき



窓口



インターネット

▼広報掲載予定 3月15日号

▼申込み期間 3月15日(水)～4月11日(火)

## ジュニアダンス

※対象学年は平成29年度の学年となります。

対象:新小学1～6年生  
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/5月6日～27日(毎週土曜日)

時間/10:45～11:45

定員/40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)

※対象学年は平成29年度の学年となります。

対象:新小学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9日～6月1日(毎週火・木曜日)

時間/19:30～21:00

定員/20名 場所/第1競技場



## 速く走れるようになろう!

※対象学年は平成29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/5月10日～31日(毎週水曜日)

時間/17:30～18:30

定員/35名 場所/第1競技場



## 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/5月11日～6月1日(毎週木曜日)

時間/10:45～11:45

定員/50名 場所/フィットネスルーム



## 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・年中・年長  
受講料:4回で1,000円

●体操や遊びを通じて、運動機能を高めめます。

開催日/5月6日～6月3日(5月27日を除く毎週土曜日)

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25年4月2日～26年4月1日に生まれた人  
年中/平成24年4月2日～25年4月1日に生まれた人  
年長/平成23年4月2日～24年4月1日に生まれた人



# 6月



申込み方法  
総合体育館へ



往復はがき



窓口



インターネット

▼広報掲載予定 4月15日号

▼申込み期間 4月15日(土)～5月10日(水)

## 太極拳(初心者向け)

対象:一般  
受講料:4回で1,200円

●ゆっくりとした基本の8動作を行い、健康増進を図ります。

開催日/6月3日～24日(毎週土曜日)

時間/10:45～11:45

定員/50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

●前まわり降り、逆上がりなどができるように練習します。

開催日/6月6日～27日(毎週火曜日)

時間/18:00～19:00

定員/70名 場所/第2競技場



## 速く走れるようになろう!

対象:小学3～6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/6月7日～28日(毎週水曜日)

時間/17:30～18:30

定員/40名 場所/第1競技場



## 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、音楽にあわせて楽しく体を動かします。

開催日/6月8日～29日(毎週木曜日)

時間/10:45～11:45

定員/35名 場所/フィットネスルーム



# 5月

会場

## 運動広場・野球場

(総合体育館)

(朝宮公園)

申込み方法  
総合体育館へ



往復はがき



窓口



インターネット

## ジュニア養成教室(軟式野球)

申込み期間 3月15日(水)～4月11日(火)

広報掲載予定 3月15日号

対象:新小学1～6年生  
受講料:8回で3,000円

※総合体育館と朝宮公園で行う教室となります。 ※対象学年は平成29年度の学年となります。

●基礎から応用までの野球の動作を練習し、朝宮公園野球場で試合をします。

開催日/5月9日～6月1日(毎週火・木曜日) ※予備日あり

時間/17:30～19:00 定員/35名

場所/[1回～6回]総合体育館、運動広場(5月23日と雨天時は第1競技場)

[7回・8回]朝宮公園野球場(5月30日・6月1日 雨天時は延期 ※予備日6月6・8日)



# 6月

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



インターネット

## すこやか幼児体操(①年中・②年長)

申込み期間 4月15日(土)～5月10日(水)

広報掲載予定 4月15日号

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、運動機能を高めめます。

開催日/6月2日～30日(6月16日を除く金曜日)

時間/(①年中)16:00～16:45 (②年長)17:00～17:45

定員/各30名



※…「すこやか幼児体操」の対象について

年中/平成24年4月2日～25年4月1日に生まれた人  
年長/平成23年4月2日～24年4月1日に生まれた人





会場

# サンフログ春日井(温水プール)

〒486-0841 春日井市南下原町2-4-11

TEL (0568) 56-2277

<https://www.sporfure-kasugai.or.jp/sports/pool/>

※「教室の申込み方法」は5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。

## 生涯スポーツ教室

# 4月



申込み方法  
カフログQRコード



往復はがき



窓口



インターネット

▼広報掲載予定 2月15日号

▼申込み期間 2月15日(水)～3月10日(金)

### 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、初心者向きの中エアロビクスです。

開催日/4月4日～25日(毎週火曜日)

時間/9:20～10:20

定員/50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4日～5月30日(5月2日を除く毎週火曜日)

時間/10:40～11:40

定員/50名 場所/25mプール



### 水慣れから始める初心者教室

※対象学年は平成29年度の学年となります。

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/4月4日～27日(毎週火・木曜日)

時間/17:00～18:00

定員/35名  
場所/25mプール



### 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5日～26日(毎週水曜日)

時間/9:20～10:20

定員/45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(毎週水・金曜日)

時間/10:45～11:45

定員/20名 場所/25mプール



### クロールを覚えよう①②

※対象学年は平成29年度の学年となります。

対象:新小学2～6年生  
受講料:8回で4,000円

※申込み時に教室番号①②を明記してください。

●クロールを基本から練習します。

開催日/①4月4日～27日(毎週火・木曜日)

②4月5日～28日(毎週水・金曜日)

時間/①18:15～19:15 ②17:00～18:00

定員/各35名 場所/25mプール



### 平泳ぎを覚えよう

※クロールで25m以上泳げる人

※対象学年は平成29年度の学年となります。

対象:新小学2～6年生  
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/4月5日～28日(毎週水・金曜日)

時間/18:15～19:15

定員/25名  
場所/25mプール



## 水中ウォーキング教室

基本編

開催日	曜日	時間	申込み開始日
4月27日	木	10:00～11:00	4月18日(火)9時～
5月24日	水	10:00～11:00	5月18日(木)9時～
6月21日	水	10:00～11:00	6月18日(日)9時～

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。

応用編

開催日	曜日	時間	申込み開始日
5月31日	水	10:00～11:00	5月18日(木)9時～
6月28日	水	10:00～11:00	6月18日(日)9時～

申込み方法  
カフログQRコード

電話

対象:一般  
定員:各20名(先着順)  
受講料:1回500円  
場所:流水プールまたは25mプール



## 初心者編

# 乗ってみよう! プールでカヌー

カヌーの様々な技術をプールで楽しく身につけます!

## 5月6日～27日

申込み期間 3月15日(水)～4月11日(火)

広報掲載予定3月15日号

■毎週土曜日  
■8:30～9:45

定員:7名  
対象:新小学4年生以上  
受講料:5,000円(4回)  
場所:50mプール

※対象学年は平成29年度の学年となります。

申込み方法  
カフログQRコード



往復はがき



窓口



インターネット



# 5月



申込み方法  
サフログ番号#ハ



往復はがき



窓口



インターネット

▼広報掲載予定 3月15日号

▼申込み期間 3月15日(水)～4月11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/5月9日～30日(毎週火曜日)  
時間/9:20～10:20  
定員/45名 場所/25mプール



## 親子で幼児水泳

対象:幼児と保護者  
受講料:8回で5,000円

※幼児とは平成23年4月2日～平成26年4月1日に生まれた人。  
●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9日～6月27日(毎週火曜日)  
時間/16:00～16:45  
定員/30組 場所/25mプール



## 水慣れから始める初心者教室①②

対象:新小学1～6年生  
受講料:8回で4,000円

※対象学年は平成29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。

●顔つけから泳ぎの基本を練習します。  
開催日/①5月9日～6月1日(毎週火・木曜日)  
②5月10日～6月2日(毎週水・金曜日)  
時間/①②17:00～18:00  
定員/各35名 場所/25mプール



## クロールを覚えよう①②

対象:新小学1～6年生  
受講料:8回で4,000円

※対象学年は平成29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。

●クロールを基本から練習します。  
開催日/①5月9日～6月1日(毎週火・木曜日)  
②5月10日～6月2日(毎週水・金曜日)  
時間/①②18:15～19:15  
定員/各35名 場所/25mプール



## ロングスイミング教室

対象:一般  
受講料:8回で6,000円

※クロールで25m以上泳げる人

●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/5月10日～6月2日(毎週水・金曜日)  
時間/10:30～11:30  
定員/20名 場所/50m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/5月11日～6月29日(毎週木曜日)  
時間/10:40～11:40  
定員/50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

●水の抵抗の大きな動作を取り入れた、運動量の多い水中エアロピクスです。

開催日/5月12日～6月2日(毎週金曜日)  
時間/9:20～10:20  
定員/50名 場所/25mプール



# 6月



申込み方法  
サフログ番号#ハ



往復はがき



窓口



インターネット

▼広報掲載予定 4月15日号

▼申込み期間 4月15日(土)～5月10日(水)

## フローターアクア(中級)

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6日～27日(毎週火曜日)  
時間/9:20～10:20  
定員/25名 場所/50mプール(フロアコース)



## 大人の初めてクロール教室

対象:一般  
受講料:8回で6,000円

※クロールの泳げない人

●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6日～30日(毎週火・金曜日)  
時間/10:45～11:45  
定員/20名 場所/25mプール



## 水慣れから始める初心者教室①②

対象:小学生  
受講料:8回で4,000円

※対象学年は平成29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。

●顔つけから泳ぎの基本を練習します。  
開催日/①6月6日～29日(毎週火・木曜日)  
②6月7日～30日(毎週水・金曜日)  
時間/①②17:00～18:00  
定員/各35名 場所/25mプール



## クロールを覚えよう①②

対象:小学生  
受講料:8回で4,000円

※対象学年は平成29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。

●クロールを基本から練習します。  
開催日/①6月6日～29日(毎週火・木曜日)  
②6月7日～30日(毎週水・金曜日)  
時間/①②18:15～19:15  
定員/各35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

●水の抵抗の大きな動作を取り入れた、運動量の多い水中エアロピクスです。

開催日/6月8日～29日(毎週木曜日)  
時間/9:20～10:20  
定員/50名 場所/25mプール



## 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/6月9日～30日(毎週金曜日)  
時間/9:20～10:20  
定員/45名 場所/25mプール



# トレーニング教室 **会場** サンフロッグ春日井 (温水プール 2Fトレーニング室)

▼広報掲載予定 2月15日号 ▼申込み期間 2月15日(水)～3月10日(金)

## ダイエットプログラム①②

※申込み時に教室番号①が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。

申込み方法 >> 往復はがき 窓口 インターネット

開催日時/4月14日～6月16日(毎週金曜日) ① 9:30～11:30 ② 13:30～15:30  
定員/各6名

※栄養士による栄養指導は2・5・9回目です。  
※2～9回目は約15分間の個別指導も行います。



## 測定プログラム

申込み方法 >> 窓口 電話

トレーニング室で会員対象の様々な測定ができます。  
結果からトレーニング内容の見直しにつながります。

対象 トレーニング会員  
実施日 希望日  
実施時間 10:00～17:00  
測定料金 1測定につき300円  
申込み 電話予約またはトレーニング室にて予約

体力測定  
(1時間程度)

体組成測定  
(15分程度)

下肢バランス  
筋力測定  
(15分程度)

※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。

## パーソナルプログラム

トレーニング初心者、姿勢が気になる方、メタボリック症候群で減量したい方などにオリジナルのトレーニングメニューを作成するトレーニング会員対象としたプログラムです。詳細については、温水プールトレーニング室まで。

## 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(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☆

<input type="checkbox"/> □□□□□□ 〒486-0804 鷹来町4196-3 総合体育館 又は 〒486-0841 南下原町2-4-11 サンフロッグ春日井 往復おもて	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)  返信うら	<input type="checkbox"/> □□□□□□ お客様の 郵便番号 住所 氏名  返信おもて	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)  返信うら
---	--	--	--

●総合体育館、市民球場、落合公園体育館の教室は・・・〒486-0804鷹来町4196-3まで ●サンフロッグ春日井の教室は・・・〒486-0841南下原町2-4-11まで



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。



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。※合否結果はメールで行います。※財団ホームページアドレス <https://www.spofure-kasugai.or.jp/sports/>



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。



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 (0568) 84-7101 ●サンフロッグ春日井の教室は (0568) 56-2277



- ※ 教室の対象は市内在住か通勤、在学の方に限ります。
- ※ 一般とは高校生が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)
- ※ 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。

# 地域ふれあい運動教室

申込み方法  
総合体育館へ



～肩こり・腰痛予防のストレッチ体操や  
家庭でできる筋力トレーニングなどの  
簡単なエクササイズをします～



**はじめてでも大丈夫!**



- 対象** 一般 (市内在住か  
在勤・在学)
- 定員** 各30名(先着順)
- 時間** 10:00～11:30
- 受講料** 4回で1,500円

月	開催日				曜	会場	申込み開始日
4月	7	14	21	28	金	知多公民館 <b>New</b>	3月4日(土) 9時～
5月	10	17	24	31	水	東部市民センター	4月4日(火) 9時～
6月	6	13	20	27	火	西部ふれあいセンター	5月4日(祝) 9時～

# 出張スポーツ講座

申込み方法  
総合体育館へ



子供会・サークル・老人会・婦人会・地域の集會  
などの健康体力づくりにお役立てください!

専門の講師が伺います

**健康運動教室を  
開催しませんか?**

みんなで楽しく  
運動しよう!!



ストレッチ体操  
高齢者のための軽運動  
ウォーキング  
ボールエクササイズ  
レクリエーションスポーツ  
体力測定 など



- 対象** 市内在住・在勤・在学の10人以上で構成されたグループ及び団体
- 場所** 市内 (会場は申込者でご用意してください)
- 日時** 希望日 (講師の都合で希望に添えない場合もありますので、お早めに申込みください)  
午前9時～午後9時までの時間帯で2時間以内  
開催希望日の6か月前から1か月前までに総合体育館へお問い合わせください。
- 料金** 講師1名 2,000円  
(私企業に類する団体は講師1名 6,000円)  
※子供会など人数の多い場合は2名で対応させていただきます。  
※体力測定は人数により異なりますので、お問い合わせください。

第13回

# 自然満喫!

申込み方法  
総合体育館へ



往復はがき



# トレッキング体験・春

## 5月14日(日) 雨天決行

雄大な自然の中、山菜採りをしながら、  
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。

**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)

※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15日号をご覧ください。



# オープン記録会

申込み方法  
サフログ部#A >>

当日受付

大会と同様にタッチ板を使って  
50m公認プールで好きな種目50m、  
100mを計測します



小・中学生	
4月15日(土)	午前の部 10:30~13:00
5月13日(土)	
6月10日(土)	

高校生以上	
4月15日(土)	午後の部 14:00~16:00
5月13日(土)	
6月10日(土)	

※アップ・飛び込み練習 午前の部/10:00~10:30 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)  
※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。

**申込時間** 午前の部/当日 9:00~10:30 午後の部/当日 9:00~14:30

**参加料** 1回/100円(1人2回まで) ※別途プール利用券が必要です。

**対象** 小学生以上で100m以上泳げる人(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。)

## スタート台を使い 飛び込みの練習ができます。飛び込みできます!



- **4月15日(土)** **時間** 13:00~14:00(受付13:15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。
- **5月13日(土)** **参加料** 無料 ※施設利用料のみ
- **6月10日(土)** **対象** 小学生以上で100m以上泳げる人(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、特に指導者はいません。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

申込み方法  
サフログ部#A >>



往復はがき



窓口



インターネット

# 松村亜矢子のシンクロ教室(中級編)



世界の舞台で活躍した選手の指導を受けシンクロ  
を体験します。

(開催日時)

**4月2日(日)~6月4日(日)**

(4月9日、4月30日を除く毎週日曜日)

**8:30~10:00**

対 象:新小学生~高校生  
(クロール、背泳ぎ、平泳ぎで25m以上泳げる人)  
※男女は問いません

定 員:30名

受 講 料:8回で6,000円

申込み期間:2月15日(水)~3月10日(金)



## NEW 泳いでいるフォームを 撮影できます!

申込み方法  
サフログ部#A >>



窓口



電話

※泳いでいるフォームを撮影し、技術力、競技力向上の参考にしませんか?

**6月3日(土)**

申込み:5月2日(火)~先着順

**対象** 50mプールを利用できる人

**定員** 1組(最大20名まで)

**料金** 8,000円 **時間** 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。

※監督責任者の責任のもと、安全に留意して撮影してください。



4月16日(日)

申込み方法  
総合体育館へ



往復はがき



窓口



インターネット

# 親子で楽しむ!スポーツ教室

元オリンピック選手とフットサルのトップ選手から指導を受け、親子で楽しく体を動かしましょう。

## かけっこ

～親子で速く走るためのコツを学ぼう～

9:00～10:30



講師/青戸慎司

中京大学陸上競技部監督

日本人男子初の夏冬オリンピック出場

## フットサル

～親子で一緒にフットサルを楽しもう～

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

■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15日号をご覧ください。

申込み期間:3月15日(水)～3月31日(金)

# レクリエーション スポーツ祭 6月11日(日)

いろいろなレクリエーションスポーツ  
が体験できます。ご家族やお友達と  
ぜひ参加してみてください。



### レクスポチャレンジ [景品あり!]

全ゲームをクリアしてパーフェクト賞をめざそう!

### 対戦しよう レクスポゲーム

2名以上でチームをつくって対戦ゲームに参加しよう!

### レクスポ体験

スポーツ推進委員等の専門の指導を受けてレクリエーションスポーツを楽しもう!

### レクリエーションで遊ぼう

レクリエーション指導者によるゲームを楽しもう!

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1日号をご覧ください。

# シンクロ&スイミングフェスタ

元オリンピック選手から直接指導を受けることができます!!

シンクロは体験後、みんなで演技発表!!スイミングはクリニック後、講師を交えてリレー大会!!

平成29年6月11日(日) 午前8時～午後1時

- 対象 ★25m以上泳力のある市内在住、在学の小学3年生～中学生
- 定員 ★水泳・・・40名 ★シンクロ(初心者)・・・25名
- 受講料 ★1,000円 ■ 申込期間 / 4月15日(土)～5月10日(水)

※1人で2つのクリニックには参加できません。



## スイミング講師

2000年シドニーオリンピック  
女子200m背泳ぎ  
銅メダリスト

中尾 美樹さん



## シンクロ講師

2008年北京オリンピック  
シンクロ日本代表  
春日井広報大使

松村 亜矢子さん

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15日号をご覧ください。

# 4月からオムツ着用のお子様も プールへ入れます! (条件あり)

平成29年4月から、普段オムツを着用しているお子様も次の条件にてご利用いただけます。

プール事務所では、水着、水遊び用オムツの販売も行っております。



## ～入場条件～

- 生後6か月以上であること。
- 水遊び用オムツと水着、水泳帽子を必ず着用すること。
- 水着はワンピースタイプ又はレスリングタイプであること。
- 幼児プールのみご利用できます。

※未就学児は、保護者同伴で2人まで入場できます。

1人は無料で2人目は小人料金(200円)が必要。

※使用済みオムツ等のゴミは各自でお持ち帰りください。

※その他ご不明な点は施設にてお問い合わせください。

# 運動用オリジナル DVD 販売のお知らせ

自宅で簡単！

## ストレッチ体操

70分

- ・基本ストレッチ
- ・実践ストレッチ①②③
- ・いすに座ったストレッチ
- ・ストレッチのQ&A



自宅で簡単！

## ボールエクササイズ

55分

- ・ボールエクササイズを始めましょう
- ・ボールでストレッチ
- ・ボールで筋力トレーニング
- ・ボールで有酸素運動
- ・ボールエクササイズのQ&A



DVD

各 1,200円

○ストレッチ体操 ○ボールエクササイズ (税込み)

DVD セット 2,000円

○ストレッチ体操 + ボールエクササイズ (税込み)

〔監修〕湯浅景元 (中京大学スポーツ科学部教授) / 〔推薦〕春日井市 春日井市教育委員会

販売場所：総合体育館、サンフロッグ春日井、福祉の里レインボープラザ

# フィットネスプログラムの紹介

日程等については P1 をご覧ください。

多め

運動量

少なめ

### パワフルエクサ

慣れた方にオススメ！

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。

### 脂肪燃焼エクサ

少し慣れた方にオススメ！

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。

### ソフトエクサ

初めての方にオススメ！

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。

### はじめてエクサ

初めてで運動不足の方にオススメ！

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



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！)



前を向け。  
未来たち。

追いかけて来い。追い抜いて行け。  
若い君たちの可能性こそが未来だ。



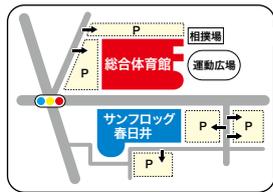
スポーツは育てることができる。

スポーツくじ(toto・BIG)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-growing.com](http://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。私営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

## お問い合わせ

>>アクセス<<



### 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

### 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/>

### 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「小牧駅」「桃園」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 - (約600m)  
- 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 → (約600m) → 高速道路のガード下をくぐって左折

### 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/ochitai/>

### 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

### 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/>