



つなげていきます
スポーツへの想い

スポーツくじの収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。

スポーツくじ **0000 BIG**

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!!

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

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」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「朝宮公園前」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

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/>

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「桃花源」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



スポーレ春日井が7月18日にオープン!



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。

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

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。



会場 朝宮公園
 〒486-0846 春日井市朝宮町4-1-2
 TEL (0568)84-4991 <https://www.sportfure-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。

10月



▼広報掲載予定 9月号



▼申込み期間 9月1日(水)～9月15日(水)

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、目標の距離を歩きます。
 開催日/10月5日～26日(毎週火曜日)
 (予備日 11月23日を除く 11月2日～30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500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/10月5日～26日(毎週火曜日)
 時間/11:00～11:50
 定員/20組 場所/フィットネススタジオ



青空ヨガ①②

※教室申込時に教室番号①②を明記してください。

●陸上競技場や芝生の丘の芝生を利用し、屋外でのヨガを楽しみます。
 開催日/①10月8日～29日(毎週金曜日)(予備日11月5日～26日)
 ②10月21日～11月11日(毎週木曜日)(予備日11月25日～12月16日)
 時間/9:45～10:45
 定員/各50名 場所/陸上競技場等

対象:一般
 受講料:4回で1,200円



11月



▼広報掲載予定 10月号



▼申込み期間 10月1日(金)～10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500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/11月2日～30日(11月23日を除く 毎週火曜日)
 時間/11:00～11:50
 定員/20組 場所/フィットネススタジオ



楽しく伸ばそう!運動神経

対象:小学3～6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/11月4日～25日(毎週木曜日)
 (予備日 12月2日～23日)
 時間/19:15～20:15
 定員/40名 場所/陸上競技場



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、目標の距離を歩きます。
 開催日/11月5日～26日(毎週金曜日)
 (予備日 12月3日～24日)
 時間/9:30～10:30
 定員/30名 場所/陸上競技場



今日から一緒に!ボディメイク

対象:一般
 受講料:6回で2,000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/11月5日～12月10日(毎週金曜日)
 時間/13:15～14:45
 定員/30名
 場所/陸上競技場・フィットネススタジオ



速く走れるようになろう!

対象: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/11月5日～26日(毎週金曜日)
 (予備日 12月3日～24日)
 時間/17:30～18:30
 定員/35名 場所/陸上競技場



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、基礎的なアルティメットの動作を学びます。
 開催日/11月10日～12月1日(毎週水曜日)
 (予備日 12月29日を除く 12月8日～1月5日)
 時間/19:15～20:15
 定員/30名 場所/陸上競技場



スポレ春日井(陸上競技場)の個人利用について

個人利用可能日時及び料金 <陸上競技場での陸上競技に限る(投てき種目は砲丸投げのみ利用可)>
 ※跳躍種目の棒高跳びは利用不可

利用可能日時		料 金	
毎 週 火 曜 日	午後5時から午後9時まで	区 分	1回あたり 回数券(11枚綴り)
毎 週 木 曜 日	午後3時から午後7時まで	高校生以上	200円 2,000円
毎月土曜、日曜日 (毎月各1日程度)	朝宮公園HPにて ご確認ください。	中学生以下	100円 1,000円

※専用利用予約がない場合についても個人利用枠とする場合があります。

利用時間は厳守してください
 準備・片付けも含まれます

当日の天候により利用制限があります。
 雪や雨天時は、利用を中止します

各レーンの使用種目
 2・3レーン…長距離
 4レーン…中距離
 5・6レーン…短距離
 7・8レーン…ハードル
 ※1レーンは使用しません

専用利用やその他、利用に係る詳細については、朝宮公園HPにてご確認ください。

↑朝宮公園HPはコチラ

12月



▼広報掲載予定 11月号

▼申込み期間 11月1日(月)～11月16日(火)

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/12月1日～22日(毎週水曜日)
 (予備日 1月5日～26日)
 時間/17:30～18:30
 定員/35名 場所/陸上競技場



初めてのマラソンチャレンジ(短期)

対象:一般
 受講料:2回で600円

●新春春日井マラソン大会に向け、走るための練習法を学びます。
 開催日/12月1日・3日(水曜日・金曜日)
 (予備日 12月8日・10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/12月3日～24日(毎週金曜日)
 時間/10:50～11:50
 定員/30名 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/12月7日～28日(毎週火曜日)
 (予備日 1月11日を除く 1月4日～2月1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500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/12月7日～28日(毎週火曜日)
 時間/11:00～11:50
 定員/20組 場所/フィットネススタジオ



朝宮公園に来園される方々へ

朝宮公園は、現在も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
 黄色:令和3年11月より閉鎖する箇所



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 >>



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)

総合体育館 (10月~12月) 場所: フィットネスルーム

	火	水	木	金	土	日
9:15 ~ 10:15	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 ☆☆☆☆
10:45 ~ 11:45	脂肪燃焼 エクサ ☆☆☆	ソフト エクサ ☆☆	はじめて エクサ 10/7~12/23			ヨガ 10/3~12/26
18:30 ~ 19:30	ソフト エクサ ☆☆		ヨガ			
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。

	11月3日(水)	11月23日(火)	
	文化の日	勤労感謝の日	※10月10日(日)、24日(日)、11月13日(土)、14日(日)、 12月29日(水)~31日(金)は全日休講。
9:15~10:15	ヨガ	はじめて	

朝宮公園 (10月~12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	脂肪燃焼 エクサ ☆☆☆	ソフト エクサ ☆☆	バレトン	ピラティス 10/2~12/25	ズンバ 10/3~12/26
13:30 ~ 14:30			ヨガ			
19:30 ~ 20:30	ヒップ ホップ	ピラティス	ボクシング エアロ 10/7~12/23	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。

	11月3日(水)	11月23日(火)	
	文化の日	勤労感謝の日	※10月10日(日)、12月29日(水)~31日(金)は全日休講。
9:30~10:30	脂肪燃焼	ヨガ	

持ち物

- ・運動のできる服装
 - ・室内用運動靴(ヨガ・バレトン・ピラティス以外は必要)
 - ・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
(総合体育館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。講師・会場など都合により変更となる場合があります。



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!

ズンバ

ラテン系のダンスエクササイズです。初めての方でも音楽に合わせて気持ちよく体を動かせます。振付の詳しい解説はなく、自由に踊れます。

シェイプアップや
ストレス発散に
オススメ!

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!

筋力UPや
柔軟性向上に
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ピクスです。筋力アップや柔軟性を高めていきましょう!

脂肪燃焼や
シェイプアップに
オススメ!

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ピクスで、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!



姿勢の改善・
スタイル維持に
オススメ!

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!

筋力や
バランス感覚UPに
オススメ!

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!)





会場 総合体育館

〒486-0804 春日井市鷹来町4196-3
TEL (0568)84-7101
https://www.spofure-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。

10月

▼広報掲載予定 9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 9月1日(水)～9月15日(水)

ジュニアダンスマスター

対象:小学生
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/10月1日～12月3日(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



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。

●体操や遊びを通じて、運動機能を高めます。

開催日/10月2日～30日(10月9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29年4月2日～平成30年4月1日に生まれた人
年中/平成28年4月2日～平成29年4月1日に生まれた人
年長/平成27年4月2日～平成28年4月1日に生まれた人



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/10月2日～23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



楽しく伸ばそう!運動神経

対象:小学3～6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/10月6日～27日(毎週水曜日)
時間/17:30～18:30
定員/40名 場所/第1競技場



ジュニア養成教室(新体操)

対象:小学3～6年生
受講料:8回で3,000円

●リボンを使用して、基礎的な新体操の動作を練習します。

開催日/10月6日～12月8日
(11月3日・17日を除く 毎週水曜日)
時間/19:30～21:00
定員/35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/10月7日～28日(毎週木曜日)
時間/13:30～14:30
定員/40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/10月7日～28日(毎週木曜日)
時間/18:00～19:00
定員/35名 場所/第2競技場



癒やしのストレッチ体操

対象:一般
受講料:4回で1,200円

●ストレッチ体操で心身ともにリラックスします。

開催日/10月8日～29日(毎週金曜日)
時間/10:45～11:45
定員/40名 場所/フィットネスルーム



11月

▼広報掲載予定 10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 10月1日(金)～10月15日(金)

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エアロビクスです。

開催日/11月5日～26日(毎週金曜日)
時間/10:45～11:45
定員/50名 場所/フィットネスルーム



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/11月10日～12月8日(11月17日を除く 毎週水曜日)
時間/17:30～18:30
定員/40名 場所/第1競技場



11月

▼広報掲載予定 10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 10月1日(金)～10月15日(金)

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「①1・2年生」「②3～6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/11月10日～1月19日(12月29日を除く 毎週水曜日)
時間/①1・2年生)16:30～17:20 ②3～6年生)17:40～18:30
定員/各30名 場所/フィットネスルーム



avexの楽曲を使ったダンスの振付を楽しむ教室です。
みんなの知っている曲で踊るから楽しいこと間違いなし!

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/11月27日～12月18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29年4月2日～平成30年4月1日に生まれた人
年中/平成28年4月2日～平成29年4月1日に生まれた人
年長/平成27年4月2日～平成28年4月1日に生まれた人



12月

▼広報掲載予定 11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 11月1日(月)～11月16日(火)

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/12月2日～23日(毎週木曜日)
時間/17:30～18:30
定員/35名 場所/第1競技場



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/12月3日～24日(毎週金曜日)
時間/10:45～11:45
定員/50名 場所/フィットネスルーム



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/12月4日～25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



ジュニアダンスマスター

対象:小学生
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/12月17日～3月11日(12月31日、1月7日、2月11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



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
年少/平成29年4月2日～平成30年4月1日に生まれた人
年中/平成28年4月2日～平成29年4月1日に生まれた人
年長/平成27年4月2日～平成28年4月1日に生まれた人



10月 広報掲載予定 9月号

申込み期間 9月1日(水)～9月15日(水)

すこやか幼児体操(④年少・⑤年長)

※申込み時に「④年少」「⑤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/10月29日～11月19日(毎週金曜日)
時間/④年少)16:00～16:45
⑤年長)17:00～17:45
定員/各30名
場所/落合公園体育館



11月 広報掲載予定 10月号

申込み期間 10月1日(金)～10月15日(金)

すこやか幼児体操(④年少・⑤年中)

※申込み時に「④年少」「⑤年中」を明記してください。

対象:年少・年中
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/11月26日～12月17日(毎週金曜日)
時間/④年少)16:00～16:45
⑤年中)17:00～17:45
定員/各30名
場所/落合公園体育館



令和3年度 春日井市スポーツ観戦事業

リーグ 2021/2022 春日井大会

令和3年10月24日(日) 16:00 kick off

場所: 総合体育館

市民入場券
10月5日(火)から総合体育館で配布

名古屋オーシャンズ バルドラール浦安



VS



名古屋オーシャンズによる フットサル教室

令和3年10月23日(土) 13:00から

講師: 名古屋オーシャンズ 対象: 小学生 定員: 50人



詳細は、当財団ホームページまたは、広報春日井9月号をご覧ください。



令和3年
11月3日(祝・水)
12月26日(日)
9:00~12:00

春日井市陸上競技協会によるワンポイントレッスン・記録会

●場所/朝宮公園陸上競技場 ●対象/小学生以上 ●募集人数/各60人 ●参加費/600円

※詳細については、当財団ホームページ又は広報春日井10・11月号をご覧ください。

楽しくからだを動かそう!

かすがい! スポーツフェスティバル

事前申込

9/15(水)必着

令和3年10月10日(日)

参加無料

場所 朝宮公園・総合体育館
温水プール・市民球場

時間 9:00~15:30



- | 朝宮公園 | 総合体育館 | サンフロッグ春日井 | 市民球場 |
|-------------------|----------------|--------------------------|---------|
| ○親子かけっこ教室 | ○小学生卓球教室 | ○健康チェックコーナー | ○親子野球教室 |
| ○ルディックウォーキング教室 | ○硬式テニス教室 | ○チャレンジ! ニンジャマックス&スラックライン | |
| ○名古屋グランパス親子サッカー教室 | ○ソフトエアロ体験・ヨガ体験 | ○幼児体操体験 | |

地元と共にあり、共に栄える
東濃信用金庫 かすがい! スポーツフェスティバルを応援します

株式会社 **一榮食品** 和顔愛味
人間の可能性を科学する **竹井機器工業株式会社**

詳細は、当財団ホームページ又は、広報春日井9月号をご覧ください。

朝宮公園陸上競技場オープン記念事業

3世代交流 グラウンド・ゴルフ大会

令和3年11月7日(日) 9:00~15:00



- 場所/朝宮公園陸上競技場
- 対象/小学生以上

※詳細については、当財団ホームページ又は広報春日井10月号をご覧ください。





会場 サンフロッグ春日井(温水プール)

〒486-0841 春日井市南下原町2-4-11
TEL (0568)56-2277
https://www.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。

生涯スポーツ教室

10月

▼広報掲載予定 9月号

申込み方法
サンフロッグ春日井へ
往復はがき
窓 口
インターネット
【要 返信用はがき】

▼申込み期間 9月1日(水)～9月15日(水)

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/10月1日～11月26日(10月29日を除く 毎週金曜日)
時間/9:20～10:20
定員/50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/10月1日～11月26日(10月29日を除く 毎週金曜日)
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 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/10月1日～27日(毎週水・金曜日)
時間/17:00～18:00
定員/35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27年4月2日～平成30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/10月7日～11月25日(毎週木曜日)
時間/16:00～16:45
定員/30組 場所/25mプール

クロールを覚えよう①②③ 対象:小学生 受講料:8回で4,000円

※教室申込時に教室番号①～③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/①10月1日～27日(毎週水・金曜日) ②10月7日～11月2日(毎週火・木曜日) ③10月29日～11月26日(11月3日を除く 毎週水・金曜日)
時間/①18:15～19:15 ②③17:00～18:00
定員/各35名 場所/25mプール

平泳ぎを覚えよう①② 対象:小学生 受講料:8回で4,000円

※教室申込時に教室番号①②を明記してください。

●平泳ぎを基本から練習します。

開催日/①10月7日～11月2日(毎週火・木曜日) ②10月29日～11月26日(11月3日を除く 毎週水・金曜日)
時間/18:15～19:15
定員/各25名 場所/25mプール

11月

▼広報掲載予定 10月号

申込み方法
サンフロッグ春日井へ
往復はがき
窓 口
インターネット
【要 返信用はがき】

▼申込み期間 10月1日(金)～10月15日(金)

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/11月2日～30日(11月23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/11月4日～25日(毎週木曜日)
時間/9:20～10:20
定員/45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、初心者向きの水中エアロピクスです。

開催日/11月4日～25日(毎週木曜日)
時間/10:40～11:40
定員/50名 場所/25mプール



サンフロッグ春日井から休場等のお知らせ

温水プール

令和3年12月6日(月)～令和4年1月17日(月)
水抜き清掃及び設備点検・修繕のため **休場**

※12月4日(土)・5日(日)、年末年始(令和3年12月29日(水)～令和4年1月3日(月))は休場します。
※トレーニング室は、行事等により利用時間が変更となる場合があります。詳しくは当財団ホームページをご覧ください。

ご迷惑をおかけします!



オープン記録会

申込み方法
サンフロッグ春日井へ
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	
10月 9日(土)	午前 ①10:45～11:30(50m)	10月 9日(土)	午後 ①14:00～14:45(50m)
11月13日(土)	の部 ②12:00～12:45(100m)	11月13日(土)	の部 ②15:15～16:00(100m)

※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 10月分/9月25日(土)9時～ 11月分/10月30日(土)9時～

参加料 100円 ※別途プール利用料が必要です。 **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。)

定員 50m:各30名 100m:各18名 ※グループでの申込みは不可

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!**



●10月 9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。

●11月13日(土) **参加料** 無料※施設利用料のみ **場所** 50mプール
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。

水中ウォーキング教室

申込み方法
サンフロッグ春日井へ
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
10月14日	木	9:30～10:30	9月5日(日)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
10月15日	金	10:45～11:45	9月5日(日)9時～

サンフロッグ杯

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
【要 返信用はがき】

申込み期間: 10月1日(金)~10月15日(金)

45分間耐久リレー

45分間をチームでリレーし、その距離を競います。

11月6日(土) 9:00~13:00

- 募集: 12チーム(超えた場合は抽選)
小学生以上の3~5人のチーム
(小学生参加の場合はチーム内に成人1人が必要)
- 参加料: 1チームあたり3,000円
場所: 50mプール
表彰: 1位~3位



詳細については、当財団ホームページ又は、広報春日井10月号をご覧ください。

◆申込み開始日 11月4日(木)

※申込みは申込み開始日の9:00~電話で。

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
電話

飛び込みをマスターしよう!

指導者を招き、新しいスタート台の設定位置や姿勢等を指導してもらい、技術の向上につなげます。

令和3年11月27日(土)

①10:15~10:45 ②11:00~11:45

- ◆対象 小学生以上(100m以上泳力のある人)
- ◆定員 各20名(先着順)
- ◆場所 50mプール
- ◆受講料 1人500円
(イベント前後に遊泳希望の場合は、別途プール使用料が必要)

講師 中尾 美樹さん



シドニーオリンピック
女子200m背泳ぎ
銅メダリスト



詳細については、当財団ホームページ又は、広報春日井11月号をご覧ください。

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。



水ケーション

森と水の授業

令和3年10月30日(土) 10:00~13:00

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
【要 返信用はがき】



水に感謝して泳ぐ
笑顔の「水の授業」
講師: 萩原智子氏
シドニー五輪競泳 日本代表
春日井広報大使



感謝の気持ちを学ぶ
「森の授業」
講師: 小野なぎさ氏
森と学びの専門家
認定産業カウンセラー



「水ケーション」とは... 「水」を通じて、「Communication(通じ合う)」・「Education(教育)」の2つの意味をこめた造語です。

「森の授業」は、実際の木を触ったり、香りを嗅いだり、五感を使っての楽しい授業を行い、森の大切さや森の役割について学びます。「水の授業」は、水泳を通じて、きれいな水で泳げることのお礼と、水泳の楽しさを学びます。

◆対象: 顔を水につけることができる小学1~3年生 ◆定員: 20人(超えた場合は抽選) ◆参加費: 無料

詳細については、当財団ホームページ又は、広報春日井9月号をご覧ください。 ◆申込み期間 9月15日(水)まで

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 9月号

▼申込み期間 9月1日(水)~9月15日(水)

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/ 10月7日~12月9日(毎週木曜日)
① 9:30~11:30 ② 13:30~15:30
- 定員/ 各6名
- ※2・5・9回目に、栄養士の指導があります。

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
【要 返信用はがき】



測定プログラム

- 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 測定料金 各300円
- 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。

ビギナープログラム

- 実施時間 10:00~12:00, 14:00~16:00
- 測定料金 1,000円 定員 4名(1名1時間)
- 個々の姿勢や動作を1人対1人で解析し、目的に合わせたトレーニング内容の作成、実践をします。

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 >> カフログQRコード 往復はがき 窓口

ショートプログラム

- 対象 トレーニング会員 定員 10名
- 場所 50mプール観覧席のフリースペース等
- 講義と実践による個々に対する細かな運動指導を小人数制で実施します。

実施日時 10月13日(水)10:30~11:00, 27日(水)14:30~15:00
11月12日(金)10:30~11:00, 26日(金)14:30~15:00
12月 8日(水)10:30~11:00, 22日(水)14:30~15:00
料金 トレーニング室使用料を含む
申込 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

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	開催日	曜	会場	定員	申込み開始日
10月 10:00~11:30	8 15 22 29	金	東部市民センター	30名	9月5日(日) 9時~
11月 10:00~11:30	4 11 18 25	木	南部ふれあいセンター	20名	10月5日(火) 9時~
12月 10:00~11:30	7 14 21 28	火	高蔵寺ふれあいセンター	25名	11月5日(金) 9時~

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!

QRコードから、いろいろな団体が
紹介している運動の動画などを
ご覧いただけます。



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



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

トレーニング室便り
Vol.18

上半身を鍛えよう その2

今回は、自宅でも簡単にできる
タオルプルトレーニングを紹介
します。

10回を2セットほど行いましょう

タオルプルトレーニングを
行うことで、姿勢の改善や肩こり予防が期待できます。



1 タオルを両手で持ち、どちらかの足
に引っ掛け、膝を伸ばします。

2 肘を後ろへ引き付けるようにタオル
を引っ張ります。

3 引けるところまで引いたら、膝を伸ば
して①の姿勢までゆっくりと戻します。

ポイント 脚の力は抜かずにゆっくりと動かすようにしましょう。
腕を引いたときに背中が丸くならないように注意しましょう。
※効果には個人差があります。体調に気を付けて、無理のないように行ってください。

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☆

63 円 往復 はがき	お客様の 郵便番号 住所 氏名	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)
返信おもて	返信うら	

- 総合体育館、市民球場、落合公園体育館の教室は…総合体育館まで
(〒486-0804 鷹来町4196-3)
- サンフロッグ春日井の教室は…〒486-0841 南下原町2-4-11まで
- 朝宮公園の教室は…〒486-0846 朝宮町4-1-2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。
※可否結果はメールで行います。



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…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。



財団HP QRコード