



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!!

スポーレ春日井が7月18日にオープン!

## 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「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

**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



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

春日井市スポーツ・ふれあい財団 検索



# 会場 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。

## 1月



▼広報掲載予定 12月号

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】

▼申込み期間 12月1日(水)～12月15日(水)

### 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/1月5日～26日(毎週水曜日)  
時間/11:00～11:50  
定員/12組 場所/フィットネススタジオ



### ジュニア養成教室(サッカー)

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サッカーの動作を練習し、試合をします。  
開催日/1月6日～2月24日(毎週木曜日)  
(予備日 3月3日～31日)  
時間/19:15～20:45  
定員/35名 場所/陸上競技場



### ボールであそぼう!(サッカー)

対象:小学1・2年生  
受講料:4回で1,000円

●ボール慣れから、サッカーの動作を学びます。  
開催日/1月7日～28日(毎週金曜日)  
(予備日 2月4日～3月4日 ※2月11日を除く)  
時間/17:30～18:30  
定員/35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/1月25日～3月1日(毎週火曜日)  
時間/13:15～14:45  
定員/24名  
場所/陸上競技場 フィットネススタジオ



## 2月



▼広報掲載予定 1月号

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】

▼申込み期間 1月1日(土)～1月15日(土)

### 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/2月2日～3月2日(2月23日を除く 毎週水曜日)  
時間/11:00～11:50  
定員/12組 場所/フィットネススタジオ



### 体力向上!冬のキッズ運動教室

対象:小学1・2年生  
受講料:4回で1,000円

●運動の基礎から応用を学び、体力の向上を目指します。  
開催日/2月2日～3月2日(2月23日を除く 毎週水曜日)  
(予備日 3月9日～30日)  
時間/17:30～18:30  
定員/35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/2月3日～24日(毎週木曜日)  
時間/10:50～11:50  
定員/24名 場所/フィットネススタジオ



## レクウォーキング教室

レク要素を取り入れながら、ウォーキングします。

申込み方法  
朝宮公園へ

電話

●対象/一般 ●定員/30名 ●受講料/1回300円

月	開催日	曜	場所	時間	申込み開始日
1月	27	木	陸上競技場	10:30～11:30	12月5日(日)9時～
2月	25	金	※雨天中止		1月5日(水)9時～



## 3月



▼広報掲載予定 2月号

申込み方法  
朝宮公園へ



往復はがき



【要 返信用はがき】



インターネット

▼申込み期間 2月1日(火)～2月15日(火)

### 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/3月9日～30日(毎週水曜日)  
時間/11:00～11:50  
定員/12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:小学生  
受講料:各300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/①3月23日(水)②3月24日(木)③3月25日(金)④3月29日(火)  
時間/①③19:15～20:45②④9:15～10:45  
定員/各35名 場所/陸上競技場※雨天中止  
※1回で完結となる教室です。



### ノルディックウォーキング教室(短期)

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/3月2日～11日(毎週水・金曜日)  
(予備日 3月16日～25日)  
時間/9:30～10:30  
定員/30名 場所/陸上競技場



## 朝宮公園陸上競技場オープン記念事業

# マラソンクリニック



講師  
愛知電機株式会社  
女子陸上競技部

開催日 令和4年1月29日(土)

時間 9:00～11:00 ※雨天中止

場所 スポーレ春日井(朝宮公園陸上競技場)

対象 市内在住、在勤、在学の小学生以上

定員 60名

※詳細については、当財団ホームページ又は広報春日井12月号をご覧ください。

JPPC公認スポーツ安全普及イベント

朝宮公園陸上競技場オープン記念事業

# サッカー教室&いのちの教室

令和4年  
3月13日(日)

時間 9:00～11:30  
場所 スポーレ春日井  
(朝宮公園陸上競技場)  
対象 小学生と保護者  
定員 30組60名



講師  
元サッカー日本代表  
巻 誠一郎氏



※詳細については、当財団ホームページ又は広報春日井2月号をご覧ください。

# 陸上記録会

走って跳んで投げて!

～君が未来のオリンピック～

令和4年 3月19日(土)

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/スポーレ春日井(朝宮公園陸上競技場) ●対象/小学生以上  
●募集人数/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2月号をご覧ください。

# 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)

## 総合体育館 (1月~3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 ☆☆		ヨガ 1/7~3/18	ズンバ 1/15~3/19	
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。

	1月10日(月)	2月11日(金)	2月23日(水)	3月21日(月)
	成人の日	建国記念の日	天皇誕生日	春分の日
9:15~10:15			ヨガ	はじめて

※1月1日(祝)~3日(月)、9日(日)~11日(火)、2月1日(火)、2日(水)、11日(祝)、3月5日(土)、6日(日)、22日(火)、25日(金)~27日(日)は全日休講。

## 朝宮公園 (1月~3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	ソフト エクサ ☆☆☆ 1/8~3/19	ヨガ 1/16~3/27
13:30 ~ 14:30			ヨガ			
19:30 ~ 20:30	ヒップ ホップ	ピラティス	ステップ エアロ 1/6~3/31	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。

	1月10日(月)	2月11日(金)	2月23日(水)	3月21日(月)
	成人の日	建国記念の日	天皇誕生日	春分の日
9:30~10:30	ヨガ	バレトン	脂肪燃焼	ヨガ

※1月1日(祝)~3日(月)、9日(日)、11日(火)、3月13日(日)、22日(火)、26日(土)は全日休講。

### 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24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ビクスです。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!

## ステップエアロ

ステップ台を使い、音楽に合わせて楽しく身体を動かします。筋力や持久力を向上させていきましょう!



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。

## 1月

▼広報掲載予定 12月号

申込み方法 >>> 総合体育館へ  
 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 12月1日(水)～12月15日(水)

### ボールであそぼう!(バレーボール)

対象:小学1・2年生  
 受講料:4回で1,000円

●ボール慣れから、バレーボールの動作を学びます。  
 開催日/1月12日～2月9日(2月2日を除く 毎週水曜日)  
 時間/17:30～18:30  
 定員/35名 場所/第1競技場



### ジュニア養成教室(バレーボール)

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バレーボールの動作を練習し、試合をします。  
 開催日/1月12日～3月16日  
 (2月2日、2月23日を除く 毎週水曜日)  
 時間/19:00～20:30  
 定員/40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)

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/1月15日～2月5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24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/1月16日～2月6日(毎週日曜日)  
 時間/10:45～11:45  
 定員/24名 場所/フィットネスルーム



## 2月

▼広報掲載予定 1月号

申込み方法 >>> 総合体育館へ  
 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 1月1日(土)～1月15日(土)

### 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/2月3日～24日(毎週木曜日)  
 時間/10:45～11:45  
 定員/24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/2月20日～3月20日(3月6日を除く 毎週日曜日)  
 時間/10:45～11:45  
 定員/24名 場所/フィットネスルーム



## 3月

▼広報掲載予定 2月号

申込み方法 >>> 総合体育館へ  
 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 2月1日(火)～2月15日(火)

### 始めてみよう!楽しい体操(とびばこ・マット)

対象:小学生  
 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/3月1日～29日(3月22日を除く 毎週火曜日)  
 時間/18:00～19:00  
 定員/70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/3月3日～24日(毎週木曜日)  
 時間/10:45～11:45  
 定員/24名 場所/フィットネスルーム



# 会場 市民球場

申込み方法 >>> 総合体育館へ  
 往復はがき 窓 □ インターネット  
 【要 返信用はがき】

## 2月

広報掲載予定 1月号 申込み期間 1月1日(土)～1月15日(土)

## 親子で野球教室

令和4年2月26日(土) 雨天中止

初心者の方  
大歓迎です

●親子で楽しく、ボールの取り方、投げ方、打ち方などを学びます。

■対象/小学生と保護者 ■定員/25組50名  
 ■時間/9:00～12:00 ■受講料/1組1,200円

現地集合(市民球場)となります。 ※小学生1名につき保護者1名が必要です。



# 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 □ インターネット  
 【要 返信用はがき】

## 3月

広報掲載予定 2月号 申込み期間 2月1日(火)～2月15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/3月1日～29日(3月22日を除く 毎週火曜日)  
 時間/16:30～17:30  
 定員/35名 場所/落合公園体育館



## 令和4年度学校体育館・武道場開放の受付



皆さんの健康の保持増進・体力の向上を図るため、スポーツ活動の場として  
 市立小中学校の体育館や武道場を開放しています。



開放日時:令和4年4月1日～令和5年3月15日(12月29日～1月3日と学校などの使用日を除く)

対象:市内在住か在勤の人で構成する、次の条件を満たす10人以上の団体



- 成人の責任者1人と成人の副責任者2人を有すること
- 年間を通して決まった曜日、時間、種目で毎週使用すること
- 営利目的での使用、政治活動、宗教活動を行わないこと



施設	時間	実費徴収金
小学校の体育館	●月曜日～金曜日 午後6時～9時 ●土・日曜日 午前9時～正午、午後1時～4時、午後6時～9時	1回500円 (丸田小・出川小は800円)
中学校の体育館	午後7時～9時	1回800円
中学校の武道場	午後7時～9時	1回500円

■学校により、利用可能曜日、種目が異なります。  
 ■申し込み方法などの詳細については、当財団ホームページ又は広報春日井1月号をご覧ください。

日本トップリーグ連携機構連携事業

JAPAN TOP LEAGUE SOMPO

# SOMPO BALL GAME FESTA

in かがい

**午前 あそびバ!**  
 ■対象/小学1・2年生とその保護者 ■時間/9:00~11:30

**午後 キッズサッカー**  
 ■対象/小学3~6年生 ■時間/13:00~17:00

**日時** 令和4年2月5日土 **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1月号をご覧ください。

# 第17回 春日井 フットサルフェスタ

令和4年2月20日(日)




- 場 所:総合体育館
- 時 間:9:00~15:00
- 対 象:一般(高校生以上)
- 募集チーム:24チーム
- 参加料:1チーム/8,000円

8ブロック3チームのリーグ戦により、上位2チームは決勝トーナメントへ進めます。5人1チームで行うフットサル大会です。(10名まで登録可)

※詳細については、当財団ホームページ又は広報春日井1月号をご覧ください。

## 令和3年度 春日井市スポーツ観戦事業

# 第46回 日本ハンドボールリーグ 春日井大会

令和4年2月11日(祝・金)

12:00~  
 第1試合(女子)  
 HC名古屋 × オムロン

14:30~  
 第2試合(男子)  
 大同特殊鋼 × ゴールデンウルヴス福岡

市民入場券  
 1月12日(水)から  
 総合体育館で販売

一般/1,000円  
 中高生/500円  
 小学生/100円

詳細は、当財団ホームページまたは、広報春日井1月号をご覧ください。

## B.LEAGUE B3 B3リーグ 2021-22 春日井大会




**日時** 令和4年3月5日(土) 6日(日)

**場所** 総合体育館

12:00 試合開始  
 豊田合成スコープions × 岩手ビッグブルズ

※詳細については、当財団ホームページ又は広報春日井2月号をご覧ください。



# 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.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

### サンフログ春日井からのお知らせ

**温水プール** 令和3年12月4日(土)～令和4年1月17日(月)  
水泳大会の開催、水抜き清掃及び設備点検・修繕のためご利用いただけません

**トレーニング室** 令和4年1月4日(火)～1月8日(土) 工事のためご利用いただけません



## 1月

▼広報掲載予定 12月号

申込み方法 >> サンフログ春日井 >> 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 12月1日(水)～12月15日(水)

### 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/1月26日～3月23日  
(2月23日を除く 毎週水曜日)  
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

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/1月26日～2月25日  
(2月11日、2月23日を除く 毎週水・金曜日)  
時間/10:45～11:45  
定員/14名 場所/25mプール



## 2月

▼広報掲載予定 1月号

申込み方法 >> サンフログ春日井 >> 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 1月1日(土)～1月15日(土)

### 脂肪燃焼アクア(2か月コース)①②

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/①2月1日～3月29日(3月22日を除く 毎週火曜日) ②2月3日～3月24日(毎週木曜日)  
時間/①②9:20～10:20  
定員/各30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/2月1日～24日(毎週火・木曜日)  
時間/10:30～11:30  
定員/14名 場所/50mプール



### 4種目にチャレンジ!(2か月コース)

対象:小学生  
受講料:16回で8,000円

※クロールと平泳ぎで25m以上泳げる人  
●4泳法の基本を練習します。  
開催日/2月1日～3月29日  
(3月22日を除く 毎週火・木曜日)  
時間/18:15～19:15  
定員/20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

●クロールを基本から練習します。  
開催日/①2月1日～24日(毎週火・木曜日) ②2月25日～3月23日(毎週水・金曜日)  
時間/①②17:00～18:00  
定員/各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

●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/2月25日～3月18日(毎週金曜日)  
時間/9:20～10:20  
定員/30名 場所/25mプール



### いっぱい泳ごう!

対象:小学生  
受講料:8回で4,000円

※クロールで15m以上泳げる人  
●プールで長く泳ぎ続ける練習をします。  
開催日/2月25日～3月23日(毎週水・金曜日)  
時間/18:15～19:15  
定員/20名 場所/25mプール



## 3月

▼広報掲載予定 2月号

▼申込み期間 2月1日(火)～2月15日(火)

申込み方法 >> サンフログ春日井 >> 往復はがき 窓口 インターネット  
【要 返信用はがき】

### 平泳ぎを覚えよう

対象:小学生  
受講料:8回で4,000円

※クロールで25m以上泳げる人  
●平泳ぎを基本から練習します。  
開催日/3月1日～29日  
(3月22日を除く 毎週火・木曜日)  
時間/17:00～18:00  
定員/20名 場所/25mプール



### 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/3月1日～29日  
(3月22日を除く 毎週火・木曜日)  
時間/10:45～11:45  
定員/14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/3月2日～25日(毎週水・金曜日)  
時間/10:30～11:30  
定員/14名 場所/50mプール



# オープン記録会

申込み方法 >> サンフログ春日井 >> 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	
1月30日(日)	午前の部 ①10:45～11:30(50m)	1月30日(日)	午後の部 ①14:00～14:45(50m)
2月12日(土)	②12:00～12:45(100m)	2月12日(土)	②15:15～16:00(100m)
3月5日(土)		3月5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 1月分/1月16日(日)9時～ 2月分/1月29日(土)9時～ 3月分/2月19日(土)9時～

参加料 100円 ※別途プール利用料が必要です。

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1回1種目(50mまたは100m)

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!



●1月30日(日) ●2月12日(土) ●3月5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※施設利用料のみ

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。

# 萩原智子杯水泳競技大会in春日井

## 兼 サンフロッグ春日井水泳競技大会

令和4年 **1月23日(日)**



- 場 所: サンフロッグ春日井
- 時 間: 8:30~17:00
- 対 象: 愛知県内の小学生
- 参加料: 個人 1種目 1,400円
- 申込締切日: 12月2日(木)



エントリーした選手の皆さん、一生懸命泳ぎましょう!

### ● 競技種目 (男女・各学年共通)

1. 50m 自由形
2. 50m 平泳ぎ
3. 50m 背泳ぎ
4. 50m バタフライ
5. 200m 個人メドレー

### ● 萩原 智子 (はぎわら ともこ) 戦歴

- 1998年 アジア大会 100m・200m背泳ぎ優勝
- 2000年 シドニー五輪競泳女子日本代表 200m背泳ぎ4位 / 200m個人メドレー8位
- 2002年 日本選手権 100m・200m自由形優勝 / 200m背泳ぎ優勝 200m個人メドレー優勝(史上初4冠達成)
- 2010年 ワールドカップ2010 東京大会 50m自由形6位 / 100m個人メドレー優勝



はぎわら ともこ  
萩原 智子氏  
春日井広報大使

※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!

申込み方法 >>  窓口  電話

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

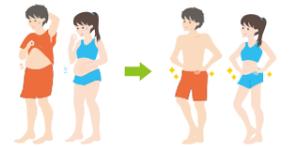
- 対 象: 50mプールを利用できる人 (小学生以上で100m以上泳力のある人)
- 定 員: 1組(最大20名まで) ● 料 金: 8,000円
- 日 時: 行事や大会のない日 8:50~9:40

※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。



## 会場 サンフロッグ春日井(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 12月号 ▼申込み期間 12月1日(水)~12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 / 1月13日~3月17日(毎週木曜日)
- ① 9:30~11:30 ② 13:30~15:30
- 定 員 / 各3名
- ※2・5・9回目に、栄養士の指導があります。



### 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。

- 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 >>  窓口

### ピギナープログラム

- 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。

### ショートプログラム

- 対 象: トレーニング会員
- 定 員: 各5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少人数制で実施します。

- 実施日時: 1月14日(金) 14:30~15:00, 28日(金) 14:30~15:00  
2月 8日(火) 14:30~15:00, 22日(火) 14:30~15:00  
3月 9日(水) 14:30~15:00, 23日(水) 14:30~15:00

- 料 金: トレーニング室使用料に含む
- 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

## 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。自宅ですら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



## 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赤色箇所を閉鎖しています。ご迷惑をお掛けします。

赤色：現在閉鎖している箇所

また、令和4年春に遊具広場がオープンする予定となります。お楽しみに！



70分  
DVD



誰でも簡単!!

リニューアル!!

おうちでストレッチ  
DVD (税込) 1,000円

画面を見ながら  
簡単ストレッチ♪

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。

# 上条ソフトボール スポーツ少年団



団員  
募集

上条ソフトボールスポーツ少年団は「地域で元気な子を育て女の子もできるスポーツチームを作る」ことを目的に昭和57年に創立した女子ソフトボールチームです。

練習は上条グラウンドや上条小学校にて土、日の午前9時から午後4時までに行っています。

一時は30人近くいた部員が少子化等の影響により年々減少し、更には新型コロナウイルス感染症の影響のため現在は5人まで減少してしまいました。

**市内外の小学1年生以上の女子児童を募集しています。**

少しでも興味のある方はぜひご連絡ください。

問合せ先 監督 幅 重一さん TEL(0568)81-0783  
HP: <https://inlm2.crayonsite.info/>



上条ソフトHP

# 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

時間

10:00~11:30



月	会場	開催日	曜	定員	申込み開始日
1月	西部ふれあいセンター	5 12 19 26	水	18名	12月5日(日) 9時~
2月	東部市民センター	3 10 17 24	木	16名	1月5日(水) 9時~
3月	総合体育館	2 9 16 23	水	40名	2月5日(土) 9時~

## 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 〒	□□□□□□□□	①教室名 お客様の お客様の
お客様 の郵便号 住所 氏名	返信おもて	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	往信うら	

- 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



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 〒	□□□□□□□□	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	返信おもて	往信うら



財団HP