



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づくりを応援します!!



令和4年度 7月～9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



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、各施設にお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

スポーツくら



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

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
時間が変わりました!

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(7月~9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	NEW ズンバ ゴールド 7/1~9/30	はじめて エクサ ☆ 7/2~9/24	
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。

	7月18日(月)	8月11日(木)	9月19日(月)	9月23日(金)
	海の日	山の日	敬老の日	秋分の日
9:00~10:00	はじめてエクサ	脂肪燃焼エクサ	はじめてエクサ	ソフトエクサ

※7月19日(火)、31日(日)、8月6日(土)、7日(日)、9月4日(日)、20日(火)は全日休講。

朝宮公園(7月~9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	NEW ズンバ ゴールド	ソフト エクサ ☆☆	バレトン	ピラティス 7/2~9/24	ヨガ 7/3~9/25
13:30 ↓ 14:30			ヨガ			
19:30 ↓ 20:30	ヒップ ホップ	ステップ エアロ 7/6~9/28	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。

	7月18日(月)	8月11日(木)	9月19日(月)	9月23日(金)
	海の日	山の日	敬老の日	秋分の日
9:30~10:30	ヨガ	ソフトエクサ	ヨガ	バレトン

※7月19日(火)、31日(日)、9月11日(日)、17日(土)、18日(日)、20日(火)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!



初めての方に
オススメ!



少し慣れた方に
オススメ!



慣れた方に
オススメ!

はじめてエクサ

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!

運動量 ★☆☆☆☆

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 ★★★☆☆

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 ★★★★★

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ビクスで、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ビクスです。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。

7月

▼広報掲載予定 6月号

★のついた教室は、はるる6月号へ掲載予定
※広報には掲載されませんのでご注意ください

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 6月1日(水)～6月15日(水)

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/7月3日～24日(毎週日曜日)
時間/10:30～11:30
定員/30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/7月8日～9月9日(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



8月



★はるる 掲載予定 7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 7月1日(金)～7月15日(金)

★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/8月20日～9月10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



★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/8月28日～9月25日(9月4日を除く 毎週日曜日)
時間/10:30～11:30
定員/30名 場所/フィットネスルーム



9月

★はるる 掲載予定 8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 8月1日(月)～8月16日(火)

★始めてみよう!楽しい体操(てっぽう・なわとび)

対象:小学生
受講料:4回で1,000円

●前まわり下りや逆上がり、前跳びや後跳びなどができるように練習します。
開催日/9月8日～29日(毎週木曜日)
時間/18:00～19:00
定員/70名 場所/第2競技場



★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/9月28日～10月19日(毎週水曜日)
時間/17:30～18:30
定員/35名 場所/第1競技場C面



★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/9月24日～10月22日(10月8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



★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/9月28日～11月16日(毎週水曜日)
時間/19:30～21:00
定員/35名 場所/第1競技場C面





ラジオ体操の日 8月7日(日) 6:30~7:15

みんなでラジオ体操会

場所:落合公園(雨天時:落合公園体育館)



※過去の様子になります。

落合公園会場



※詳細については、当財団ホームページ又は広報春日井7月号をご覧ください。

チャレンジ宣言募集中!



夏休み期間中、地域みんなで楽しく、元気にラジオ体操をすることで明るいまちづくりを目指す団体を募集します。

宣言した団体は応援グッズがもらえます。

詳細は、当財団ホームページ又は広報春日井6月号をご覧ください。



写真はイメージです。

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
7月	高蔵寺ふれあいセンター	8 15 22 29	金	10:00~11:30	25名	6月5日(日) 9時~
8月	総合体育館	9 16 23 30	火	10:00~11:30	40名	7月5日(火) 9時~
9月	坂下公民館	7 14 21 28	水	13:30~15:00	30名	8月5日(金) 9時~

ラグビーフェスティバル

とき 令和4年 9月11日(日) 9:00~17:00

ところ スポーレ春日井

午前 ラグビー教室

講師：ラグビー元日本代表選手ほか
対象：小学生~中学生

初心者の子も大歓迎!
ラグビーの楽しさを
体感しよう!



午後 記念試合の観戦

中部大学春日丘高校、御所実業高校や
中部大学などによるラグビー記念試合を開催
します。

※観戦チケットを配布予定



※詳細については、当財団ホームページ又は広報春日井7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



SOMPO BALL GAME FESTA

in がすがい

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

キッズチャレンジ

■対象/小学3~6年生 ■時間/13:00~17:00



日時

令和4年9月18日(日)

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、はるる7月号をご覧ください。

楽しくからだを動かそう!

事前申込

9/15(木) 必着

かすがい!

スポーツフェスティバル

令和4年10月10日

祝・月

参加無料

場所

総合体育館・温水プール・市民球場・
落合公園体育館・朝宮公園

時間

9:00から

親子野球教室や名古屋グランパス親子サッカー教室等をはじめ、いろいろなスポーツイベントを開催いたします。
からだをたくさん動かして、スポーツを楽しみましょう!!



親子野球教室



幼児体操教室



名古屋グランパス親子サッカー教室



ニンジャマックス



小学生卓球教室

※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。

駅伝

春日井市代表選手選考会を開催

1月14日(土)に愛・地球博記念公園で開催される「愛知駅伝」の市代表選手を募集します。



とき
部門

9月19日(祝・月) 18時～〈予備日 9月23日(祝・金)〉

- 小学生(男子・女子) ■中学生(男子・女子)
- ジュニア(男子・女子)
- 一般(男子・女子)、40歳以上(男女不問)

場所

- スポーレ春日井



※詳細については、当財団ホームページ又は広報春日井7月号をご覧ください。

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。

7月

▼広報掲載予定 6月号

★のついた教室は、はるる6月号へ掲載予定
※広報には掲載されませんのでご注意ください

申込み方法
サンフロッグ春日井へ >>



往復はがき



窓

【要 返信用はがき】



インターネット

▼申込み期間 6月1日(水)～6月15日(水)

★クロールを覚えよう(夏短期)①②③④

※教室申込時に教室番号①～④を明記してください。

対象:小学生
受講料:5回で3,500円

●クロールを基本から練習します。

開催日/①7月5日～9日(火～土曜日) ②7月12日～16日(火～土曜日) ③④7月25日～29日(月～金曜日)
時間/①②④17:00～18:15 ③8:30～9:45 定員/①②④各25名 ③40名 場所/25mプール

※③のみ、出校日と重なった際に下記日程より振替受講することができます。

【7月25日(月)・7月26日(火)のいずれか1日を選択
両日ともに定員は各20名(先着順)で、時間は18:30～19:45】



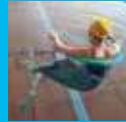
フロッターアクア(中級)①②

※教室申込時に教室番号①②を明記してください。

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/7月5日～14日(毎週火・木曜日)
時間/①9:20～10:20 ②10:40～11:40
定員/20名 場所/50mプール フロアコース



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/7月6日～15日(毎週水・金曜日)
時間/9:20～10:20
定員/30名 場所/25mプール



8月

★はるる 掲載予定 7月号

申込み方法
サンフロッグ春日井へ >>



往復はがき



窓

【要 返信用はがき】



インターネット

▼申込み期間 7月1日(金)～7月15日(金)

★クロールを覚えよう(夏短期)①②③④⑤⑥

※教室申込時に教室番号①～⑥を明記してください。

対象:小学生
受講料:5回で3,500円

●クロールを基本から練習します。

開催日/①②8月1日～5日(月～金曜日) ③④8月15日～19日(月～金曜日) ⑤⑥8月22日～26日(月～金曜日)
時間/①③⑤8:30～9:45 ②④⑥17:00～18:15 定員/①③⑤各40名 ②④⑥各25名 場所/25mプール

※③⑤のみ、出校日と重なった際に下記日程より振替受講することができます。

【③8月15日(月)・8月16日(火) ⑤8月22日(月)・8月23日(火)のいずれか1日を選択
両日ともに定員は各20名(先着順)で、時間は18:30～19:45】



温水プールの7・8月の開場時間のご案内

2022年7・8月 開場カレンダー

7月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	×	5	6	7	8	9
10	×	12	13	14	15	16
17	18	×	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

8月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

×は休場日

夏休み期間 7/21(木)～8/31(水)

- ...13:00 開場～20:30 夏休み前の平日
- ...10:00 開場～20:30 夏休み前の土日祝と夏休みの平日
- ... 9:00 開場～20:30 夏休みの土日祝

9月

▼広報掲載予定 8月号

★のついた教室は、はるる8月号へ掲載予定
※広報には掲載されませんのでご注意ください

申込み方法
カンパログ特設ページへ



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 8月1日(月)～8月16日(火)

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ビクスです。
開催日/9月1日～10月20日(毎週木曜日)
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/9月1日～29日(9月20日を除く 毎週火・木曜日)
時間/10:45～11:45
定員/20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/9月1日～10月20日(毎週木曜日)
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

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/9月1日～29日(9月20日を除く 毎週火・木曜日)
時間/17:00～18:00
定員/25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/①9月1日～29日(9月20日を除く 毎週火・木曜日)
②9月2日～30日(9月23日を除く 毎週水・金曜日)
時間/①18:15～19:15 ②17:00～18:00
定員/25名 場所/25mプール



アクアビクス(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、運動量の多い水中エアロビクスです。
開催日/9月2日～30日(9月23日を除く 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/9月2日～30日(9月23日を除く 毎週水・金曜日)
時間/10:30～11:30
定員/20名 場所/50m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:小学生
受講料:8回で4,000円

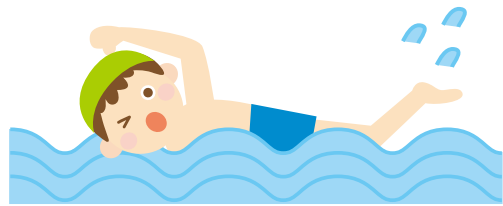
●平泳ぎを基本から練習します。
開催日/9月2日～30日(9月23日を除く 毎週水・金曜日)
時間/18:15～19:15
定員/25名 場所/25mプール



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/9月6日～10月4日(9月20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



おむつを着用しているお子様もプールへ入れます!

(条件あり)

入場条件

- 生後6か月以上であること。
- 水遊び用おむつと水着、水泳帽子を必ず着用すること。
- 水着は上下つながったタイプであること。
- 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。
- ※使用済みおむつ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。

水遊び用おむつ

プール事務所で販売中

M、L、Bigサイズ
1枚
150円(税込)



オープン記録会

申込み方法
サフログ記号へ >>



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	
7月 2日(土)	午前の部 ①10:45~11:30(50m)	7月 2日(土)	午後の部 ①14:00~14:45(50m)
9月10日(土)	午前の部 ②12:00~12:45(100m)	9月10日(土)	午後の部 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 7月分/6月18日(土)9時~ 9月分/8月27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)

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!



●7月2日(土) ●9月10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。

体験してみよう!着衣泳

申込み方法
サフログ記号へ >>



着衣状態で水泳が困難なことを体験・認識し、あわせて予防・救助法を体験します。

開催日時 ●定員:30名
7月3日(日) ●対象:小学生以上
8:30~9:45 ●場所:25mプール



※詳細については、当財団ホームページ又は、はるる6月号をご覧ください。

親子で作って、遊ぼう

「お魚ロボット」

親子でものづくりの楽しさを体験し、実際に動かしてみる。

開催日時 7月30日(土) 10:00~12:00

申込み方法
サフログ記号へ >>



対象:小学生とその保護者

定員:10組

参加料:500円(子ども1人につき500円)

場所:大会準備室(温水プール1F)



※詳細については、当財団ホームページ又は、はるる6月号をご覧ください。

北京オリンピック日本代表

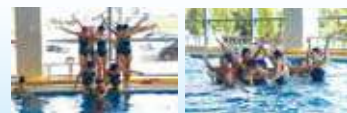
松村亜矢子のリズムシンクロ教室(初・上級編)



リズムシンクロの技術を練習し身に着けます。

(開催日時) **9月4日~11月13日**
(9月18日、10月16日、30日を除く毎週日曜日)
8:30~9:45

対 象:小学生~高校生
初級(クロール、背泳ぎで25m以上泳げる人)
上級(中級を2回以上受講した人)
※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:8月1日(月)~8月16日(火)

申込み方法 サフログQRコード▶▶ 往復はがき 窓 □ インターネット
【要 返信用はがき】

北京オリンピック日本代表

松村亜矢子の水中運動

音楽に合わせて楽しく認知症予防運動を行い、健康維持・増進を図ります。

[開催日時] **9月7日~11月2日**(10月26日を除く毎週水曜日) **9:30~10:30**

■ 対象:一般 ■ 定員:30名 ■ 受講料:8回で4,000円 ■ 申込み期間:8月1日(月)~8月16日(火)



申込み方法 サフログQRコード▶▶ 往復はがき 窓 □ インターネット
【要 返信用はがき】

水中ウォーキング教室

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。

基本編 (場所:25mプール)

応用編 (場所:流水プール)

開催日	曜日	時 間	申込み開始日
7月13日	水	10:30~11:30	6月5日(日)9時~
9月9日	金	10:30~11:30	8月5日(金)9時~

開催日	曜日	時 間	申込み開始日
7月15日	金	10:30~11:30	6月5日(日)9時~
9月16日	金	10:30~11:30	8月5日(金)9時~

申込み方法 サフログ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



水ケーション

森と水の授業

申込み方法 サフログQRコード▶▶ 往復はがき 窓 □ インターネット
【要 返信用はがき】

令和4年10月22日(土)10:00~13:00



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、実際の木に触ったり、香りを嗅いだり、五感を使っで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ありがたさや、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

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。

7月



▼広報掲載予定 6月号

申込み方法
朝宮公園へ >>



往復はがき



窓 □

【要 返信用はがき】



インターネット

▼申込み期間 6月1日(水)～6月15日(水)

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/7月6日～27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



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/7月7日～28日(毎週木曜日)

時間/11:00～12:00

定員/30名 場所/フィットネススタジオ



8月

▼広報掲載予定 7月号

★のついた教室は、はるる7月号へ掲載予定
※広報には掲載されませんのでご注意ください

申込み方法
朝宮公園へ >>



往復はがき



窓 □

【要 返信用はがき】



インターネット

▼申込み期間 7月1日(金)～7月15日(金)

★速く走れるようになろう!(単発)①②③④⑤⑥

対象：小学生
受講料：各300円

※教室申込時に教室番号①～⑥を明記してください。

●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/①8月10日(水曜日) ②8月17日(水曜日) ③8月18日(木曜日) ④8月23日(火曜日) ⑤8月25日(木曜日) ⑥8月26日(金曜日)

時間/①③④⑤9:15～10:30 ②⑥17:30～18:45

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。



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/8月9日～30日(毎週火曜日)

時間/13:30～14:30

定員/30名 場所/フィットネススタジオ



9月

▼広報掲載予定 8月号

★のついた教室は、はるる8月号へ掲載予定
※広報には掲載されませんのでご注意ください

申込み方法
朝宮公園へ >>



往復はがき



窓 □

【要 返信用はがき】



インターネット

▼申込み期間 8月1日(月)～8月16日(火)

★ボールであそぼう!(ラグビー)

対象：小学1・2年生
受講料：4回で1,000円

●ボール慣れから、ラグビーの動作を学びます。

開催日/9月1日～22日(毎週木曜日)
(予備日 9月29日～10月20日)

時間/17:30～18:30

定員/35名 場所/多目的広場



★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/9月7日～28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



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/9月7日～28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



★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/9月7日～28日(毎週水曜日)

(予備日 10月5日～26日)

時間/17:30～18:30

定員/35名 場所/多目的広場



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

多目的広場

野球場、テニスコート
令和5年春
リニューアルオープン予定！

びよんびよん噴水



令和4年7月OPEN！ 多目的広場(予約制)がオープンします！

スポーレ春日井に隣接するスポーツやレクリエーションを楽しめる、人工芝の広場です。

面積：約4,000m²(少年サッカーコート1面に相当)

利用可能競技：少年サッカー(小学生以下)、フットサル、グラウンド・ゴルフ、各種レクリエーションなど

開場時間：午前9時～午後9時

休場日：毎週月曜日(祝休日の場合は、その直後の休日)、年末年始

使用料

区分	全面	半面
多目的広場(2時間)	3,200円	1,600円
照明設備(30分)※	100円	50円

※照明は50ルクスのみです。
点灯開始時間は、時期によって決まっておりますので
管理事務所までお尋ねください。

- 施設を予約する場合は、「あいち共同利用型施設予約システム」での団体登録が必要です。
朝宮公園管理事務所で登録申請をしてください。※スポーレ春日井の利用登録団体は登録手続不要です。
- 予約は利用希望日の2ヶ月前の月初から可能です。

びよんびよん噴水の利用について

〈噴水運転期間〉

5月～9月/午前9時～午後5時

※荒天、雨天の場合は運転しません。

季節の状況により運転日が変更になる場合があります。

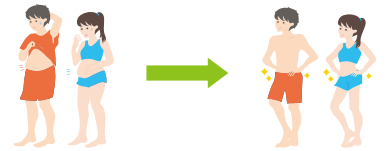
また、都合により運転時間を変更することがあります。

※その他の注意事項はホームページをご確認ください。



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 6月号

▼申込み期間 6月1日(水)~6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/7月13日~9月14日(毎週水曜日)
- ① 9:30~11:30 ②13:30~15:30
- 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
サンフロッグ春日井へ



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) 場所 健康相談室 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) 場所 健康相談室 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 場所 健康相談室・トレーニング室 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
サンフロッグ春日井へ



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 8月26日(金)14:30~15:00

定員 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 7月1日(金)からトレーニング室内にて事前予約

70分
DVD



誰でも簡単!!

おうちストレッチ

画面を見ながら簡単ストレッチ♪

リニューアル!!

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

CCNetにて

「毎日ちょっと筋トレ」放映中!!

今までに放送していた「毎日ちょっとストレッチ・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。



王子硬式野球部



〈王子硬式野球部について〉
 1957年 王子製紙春日井硬式野球部として創部
 1992年 第63回都市対抗野球大会に初出場
 2004年 第75回都市対抗野球大会にて初優勝
 2012年「王子硬式野球部」に改称

〈都市対抗野球大会 戦績〉
 出場 15回
 優勝 1回(2004年)
 準優勝 1回(2008年)

練習拠点:王子製紙春日井工場グラウンド(王子町)



王子硬式野球部 HP



湯浅貴博 監督

日頃より王子硬式野球部に対し、多大なるご支援誠にありがとうございます。本年はスタッフ新体制のもと、新人5名をむかえ、選手・トレーナーと全ての力を結集し全員がスローガンである「一枚岩」となり挑みます。4月に行われたJABA静岡大会では、準優勝することができ、順調に力をつけています。3年ぶりに都市対抗野球大会の代表権獲得を目指して全力を尽くします。皆様の温かいご声援何卒よろしくお願ひいたします。

注目

王子硬式野球部は、7月18日(月)から東京ドームで開催される「第93回都市対抗野球大会」への出場権をかけた5月20日(金)から岡崎レッドダイヤモンドスタジアム(岡崎市民球場)にて東海地区2次予選を戦います。春日井市代表として戦う「王子硬式野球部」の応援をよろしくお願ひいたします！

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。

- 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

☆往復はがき記入例☆

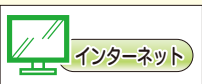
63 円 往復 はがき	□□□□□□□□	①教室名 お客様の お客様の ②郵便番号 ③住所 ④氏名(ふりがな) ⑤年齢及び学年 ⑥電話番号 ⑦勤務先または学校名、 園名(市外在住の方のみ)
お客様の 郵便番号 住所 氏名	返信おても	往信うら

63 円 往復 はがき	□□□□□□□□	何もしかないで 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	往信おても	返信うら



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。※合否結果はメールで行います。当財団ドメイン「spofure-kasugai.or.jp」を指定受信設定してください。



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



財団HP

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。



つなげています 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



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

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」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/>

●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」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/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