



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!!



令和5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



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。

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)

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・いすヨガは不要)
- ・タオル
- ・ヨガマット(ヨガ・ピラティス・いすヨガ参加者)
- ・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40名
※ステップエアロは35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	ズンバ ゴールド	はじめて エクサ 7/1~9/30	
18:30 ~ 19:30			ピラティス			
20:00 ~ 21:00	ヨガ	ズンバ	ソフト 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17日(月)	8月11日(金)	9月18日(月)	9月23日(土)
	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	ソフトエクサ	はじめてエクサ	ヨガ

※7月18日(火)、30日(日)、9月19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	ズンバ ゴールド	ソフト エクサ ☆☆	バレトン	ピラティス 7/1~9/30	ヨガ 7/2~9/24
11:00 ~ 12:00				NEW いすヨガ		
13:30 ~ 14:30			ヨガ			
19:30 ~ 20:30	ヒップ ホップ	ステップ エアロ 7/5~9/27	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17日(月)	8月11日(金)	9月18日(月)	9月23日(土)
	海の日	山の日	敬老の日	秋分の日
9:30~10:30	ヨガ	バレトン	ヨガ	ピラティス

※7月18日(火)、30日(日)、9月10日(日)、16日(土)、17日(日)、19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動作を、イチから学びます。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!

脂肪燃焼と
体力向上に
オススメ!

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!

運動を始めて
みようという方に
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!)

いすヨガ

初心者の方や腰、膝に不安のある方も簡単に身体を動かすことができます。いすを使ってヨガポーズをとりながら全身をリフレッシュしましょう!

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12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月号掲載予定

申込み方法
総合体育館へ >>



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(木)～6月15日(木)

フラダンス

対象:一般
受講料:8回で2,400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2日～8月27日(7月30日を除く 毎週日曜日)
時間/10:30～11:30
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/7月7日～9月22日(8月11日、9月1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



9月

▼広報掲載予定 8月号
★のついた教室は、はるる8月号掲載予定

申込み方法
総合体育館へ >>



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(火)～8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/9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



★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/9月10日～10月1日(毎週日曜日)
時間/13:30～14:30
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。

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9日～30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

注…「すこやか幼児体操」の対象について

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

【要 返信用はがき】



インターネット

9月

▼広報掲載予定 8月号
★のついた教室は、はるる8月号掲載予定

★すこやか幼児体操(①年中・②年長)

※申込み時に「①年中」「②年長」を明記してください。

対象:年中・年長
受講料:4回で1,000円

申込み期間 8月1日(火)～8月15日(火)

注…「すこやか幼児体操」の対象について

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

●体操や遊びを通じて、運動機能を高めます。

開催日/9月26日～10月24日(10月10日を除く 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B面



チャレンジ宣言募集中!

夏休み期間中、地域のみんで楽しく、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 >>> 電話
総合体育館へ

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	西部ふれあいセンター	7 14 21 28	金	13:30~15:00	25名	6月6日(火) 9時~
8月	坂下公民館	3 10 17 24	木	10:00~11:30	40名	7月5日(水) 9時~
9月	南部ふれあいセンター	6 13 20 27	水	10:00~11:30	40名	8月5日(土) 9時~



市制80周年記念事業

夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会



令和5年

8月1日(火)

●時間 / 6:00~6:45※予定
●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。



市制80周年記念

秋巡業

大相撲春日井場所

市制80周年を記念して、「大相撲秋巡業」を誘致し、力士による迫力あふれる取組の観戦の場を提供します。

令和5年10月14日(土)

場所 / 総合体育館

時間 / 9:00~15:00

チケット
絶賛
発売中



詳細はコチラ

ラグビーフェスティバル

とき **令和5年9月10日(日)** ところ **スポーレ春日井**

参加費
無料

午前 **親子ラグビー教室 9:00~10:45**

TOYOTA
VERBLITZ

講師：トヨタヴェルブリッツ
対象：小学生とその保護者
定員：50組100名



今年大注目のラグビーを
親子で楽しくトライ！
初めての方大歓迎です！

午後 **記念試合の観戦**

第1試合(11:15kick off)
春日井ラグビースクール VS
シャトルズラグビースクール刈谷

第2試合(12:30kick off)
中部大学春日丘高校 VS 大阪桐蔭高校
※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、はるる7月号をご覧ください。

市制80周年記念事業
日本トップリーグ連携機構連携事業

SOMPO BALL GAME FESTA

inかすがい

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5年9月17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広報春日井、はるる7月号をご覧ください。

楽しくからだを動かそう! 市制80周年記念事業



かすがい!スポーツフェスティバル

親子野球教室や名古屋グランパス親子サッカー教室をはじめ、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!!

令和5年10月9日

祝・月

参加
無料

場所 総合体育館・落合公園体育館・
温水プール・市民球場・朝宮公園

時間 9:00から



親子ふれあい体操教室



アーチェリー教室



親子野球教室



ニンジャマックス



バスケットボール教室



陸上教室



スポーツチャレンジ



スラックライン



親子サッカー教室



Let'sチアダンス

※詳細については、当財団ホームページ又は広報春日井、はるる9月号をご覧ください。

令和5年度 春日井市スポーツ観戦事業

フリーグ

2023/2024

春日井大会

令和5年10月22日(日)

14:00 kick off

場所:総合体育館



VS



名古屋オーシャンズ
vs
エスポラーダ北海道

市民
入場券

9月5日(火)から総合体育館で配布



名古屋オーシャンズによる
令和5年10月21日(土)

フットサル教室

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。

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12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月号掲載予定

申込み方法
サンフロッグ春日井



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(木)～6月15日(木)

フロッグアクア(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3,000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/①②7月4日～13日(毎週火・木曜日)
時間/①9:20～10:20 ②10:40～11:40
定員/各25名 場所/50mプール フロアーコース



水中運動

対象:一般
受講料:4回で3,000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5日～14日(毎週水・金曜日)
時間/9:20～10:20
定員/45名 場所/25mプール



★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/①7月4日～8日(火～土曜日) ②7月11日～15日(火～土曜日) ③④7月24日～28日(月～金曜日) ⑤⑥7月31日～8月4日(月～金曜日)
時間/①②④17:00～18:15 ③⑤8:30～9:45 ⑥18:00～19:15 定員/①②④⑥各30名 ③⑤各60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(火)・7月26日(水)のいずれか1日を選択
両日ともに定員は各30名(先着順)で、時間は18:30～19:45



8月

▼広報掲載予定 7月号
★のついた教室は、はるる7月号掲載予定

申込み方法
サンフロッグ春日井



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(土)～7月15日(土)

★クロールを覚えよう(夏短期)①②③

※教室申込時に教室番号①～③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14日～18日(月～金曜日) ③8月28日～9月1日(月～金曜日)
時間/①8:30～9:45 ②③18:00～19:15
定員/①60名 ②③各30名 場所/25mプール



温水プールの7・8月の開場時間のご案内

2023年7・8月 開場カレンダー

7月

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

×は休場日 ×は大会のため使用できません

8月

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

- …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

夏休み期間 7/21(金)～8/31(木)

9月

▼広報掲載予定 8月号

★のついた教室は、はるる8月号掲載予定

申込み方法
サブログイン日付



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(火)～8月15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6,000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(毎週金曜日)
時間/9:20～10:20
定員/50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～27日(毎週水・金曜日)
時間/10:45～11:45
定員/20名 場所/25mプール



★親子で幼児水泳

対象:幼児と保護者
受講料:8回で5,000円

※幼児とは平成29年4月2日～令和2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/9月1日～10月20日(毎週金曜日)
時間/16:00～16:45
定員/30組 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3,000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5日～10月3日(9月19日を除く 毎週火曜日)
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/9月5日～10月3日(9月19日を除く 毎週火・木曜日)
時間/10:30～11:30
定員/20名 場所/50m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

※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/①9月5日～10月3日(9月19日を除く 毎週火・木曜日)
②9月6日～29日(毎週水・金曜日)
時間/①17:00～18:00 ②18:15～19:15
定員/各35名 場所/25mプール



★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/9月5日～10月3日(9月19日を除く 毎週火・木曜日)
時間/18:15～19:15
定員/25名 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6日～29日(毎週水・金曜日)
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3,000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7日～28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3,000円

●腰履にやさしい、初心者向きの水中エアロビクスです。
開催日/9月29日～10月20日(毎週金曜日)
時間/10:40～11:40
定員/50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)



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29日(土) 10:00～12:00

申込み方法
サブログイン日付



往復はがき



窓



インターネット

【要 返信用はがき】

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広報春日井、はるる6月号をご覧ください。

オープン記録会

申込み方法
サンフロッグ記#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	
9月2日(土)	午前の部 ①10:45~11:30(50m) ②12:00~12:45(100m)	9月2日(土)	午後の部 ①14:00~14:45(50m) 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** 9月分/8月19日(土)9時~
- 参加料** 100円 ※別途プール使用料が必要です。 **定員** ①各30名 ②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)

飛び込みできます!

スタート台を使い飛び込みの練習ができます。



9月2日(土) ※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。

- 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。)

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)

申込み方法
サンフロッグ記#へ >>

往復はがき

窓

インターネット

【要 返信用はがき】

曜日	開催日							
土	9/2	9/9	9/16	10/7	10/21		11/4	
日					10/22		11/5	

時間:8:30~9:45

リズムシンクロの技術を練習し身に着けます。

- 対象:**小学生~高校生 ※男女は問いません
- 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)
- 定員:**30名 **受講料:**8回で6,000円
- 申込み期間:**8月1日(火)~8月15日(火)



北京オリンピック日本代表

松村亜矢子の水中運動

申込み方法
サンフロッグ記#へ >>

往復はがき

窓

インターネット

【要 返信用はがき】

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6日~10月25日(毎週水曜日) 9:30~10:30

■対象:一般 ■定員:30名 ■受講料:8回で6,000円 申込み期間:8月1日(火)~8月15日(火)



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。

申込み方法
サンフロッグ記#へ >>

電話



開催日	曜日	時間	申込み開始日
7月7日	金	10:30~11:30	6月6日(火)9時~
9月5日	火	13:00~14:00	8月5日(土)9時~

- 対象/一般 ■受講料/1回800円
- 定員/各20名(先着順)
- 場所/25mプール



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5年 **9月24日(日)**

エントリーした選手の皆さん、
一生懸命泳ぎましょう!



- 時間: 8:30~17:00
- 制限: 1人2種目以内 (個人メドレーは別途タイム制限あり)
- 場所: 温水プール
- 参加料: 個人 1,400円
- 対象: 愛知県内の小学生
- 申込締切日: 8月31日(木)



● 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、はるる7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週間前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

可能日時 行事や大会のない日(プール開場時間前の1時間)

※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。



70分
DVD

誰でも簡単!!

リニューアル!!

おうちでストレッチ

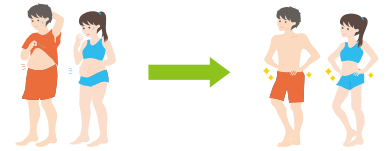
画面を見ながら簡単ストレッチ♪

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

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(木)~6月15日(木)

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(毎週木曜日)
- ①9:30~11:30 ②13:30~15:30
- 定員/各6名 場所/健康相談室等
- ※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



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 健康相談室等 料金 1,000円

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 トレーニング室等 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



窓

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。

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

創立52年を迎えた伝統ある道場です。

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。

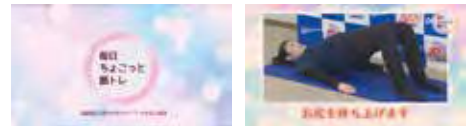
問合せ先: 浦門 剛

M a i l : shuubukan.aichi@gmail.com

H P : https://shuubukan-kendo-aichi.jimdofree.com/



修武館 HP



「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



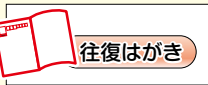
【CCNetの番組を見られるTVなら無料で視聴可能】

好評放送中



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	□□□□□□□□	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		
返信おとも		返信うら

63 円 往復	□□□□□□□□	何も書かなくて 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		
返信おとも		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。※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。



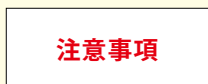
それぞれの教室の申込み時間より、各施設の窓口で受付してください。



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



財団HP



- ※ **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。

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12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月号掲載予定

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(木)～6月15日(木)

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5日～26日(毎週水曜日)

時間/11:00～12:00

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/7月5日～26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/7月6日～27日(毎週木曜日)

(予備日 8月3日～24日)

時間/17:30～18:30

定員/40名 場所/多目的広場



8月

▼広報掲載予定 7月号

★のついた教室は、はるる7月号掲載予定

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(土)～7月15日(土)

★速く走れるようになろう!(1回講座)①②③④⑤

対象:小学生
受講料:1回で300円

※教室申込み時に教室番号①～⑤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4日(金曜日) ②8月9日(水曜日) ③8月16日(水曜日)

④8月24日(木曜日) ⑤8月25日(金曜日)

時間/①③⑤17:30～18:45 ②④9:15～10:30

定員/35名 場所/陸上競技場 ※雨天中止 ※1回で完結する教室です。



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8日～29日(毎週火曜日)

時間/11:00～12:00

定員/40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月号掲載予定

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(火)～8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6日～27日(毎週水曜日)

時間/11:00～11:50

定員/20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/9月6日～27日(毎週水曜日)

(予備日10月4日～25日)

時間/17:30～18:30

定員/40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/9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



★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7日～28日(毎週木曜日)

(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



申込み方法
朝宮公園へ >>



電話

初めての星空ヨガ(1回講座)

※8/5(土)9:30～電話にて受付

対象:一般
受講料:1回で300円

●陸上競技場の芝生を利用し夜に屋外でヨガを楽しみます。

開催日/①9月8日(金曜日) ②9月15日(金曜日) ③9月22日(金曜日) ④9月29日(金曜日)

時間/19:30～20:30

定員/50名 場所/陸上競技場 ※雨天中止 ※1回で完結する教室です。





市制80周年記念事業

朝宮公園フェスティバル

参加
無料!

朝宮公園のグランドオープンを記念し
各種イベントを開催します!

パークDay

10月7日(土)

- ・やとみの金魚“観に来て”大作戦!! (金魚すくい他)
- ・テラスコンサート
- ・スタンプラリー
- ・マルシェ
- ・キッチンカーなど



スポーツDay

11月5日(日)

- ・サッカー教室
- ・チアダンス
- ・各種スポーツイベントなど



11月12日(日)

- ・井上雅の
テニスクリニック



講師:井上雅氏

※詳細については、当財団ホームページ又は広報春日井、はるる9月号をご覧ください。

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。

春日井ラグビースクール

当スクールは、次世代を担う子供たちにラグビーフットボールの魅力を伝え、スクールでの経験が成長に役立つように配慮し、多くの子供たちにラグビーを好きになってもらうことを目的に活動しています。タックルや接触プレーの無いラグビーで楽しさに触れる「低学年クラス」から本格的にラグビーを学び、チームスポーツの奥深さを体験できる「高学年クラス」など、幼児から中学生までの年齢に合わせたクラス分けになっており、安全を第一に考えたメニューを実施しております。

9月には、ラグビーのワールドカップが開催されることから、大注目のスポーツとなります。未経験者の方も大歓迎ですので、是非一度、ラグビーの楽しさを感じてみてください!



練習会場 スポーレ春日井など
 練習日時 毎週日曜日、9時~12時
 対象 幼児~中学生
 男女問わず初心者大歓迎です!

連絡先:保母 和彦

電話番号:090-3383-5368

M A I L : kasugairs@gmail.com

H P : https://www.kasugairs.com/



春日井ラグビースクールHP

すべての スポーツに エールを

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。



くじを買うはエールになる



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「小牧駅」、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」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