

平成27年度2期(7月~9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



会場 総合体育館

〒486-0804 春日井市鷹来町4196-3

TEL (0568)84-7101

<http://www.spofure-kasugai.or.jp/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 (7月~9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
9:15 ↓ 10:15	ヨガ	ソフトエアロ ☆☆	脂肪燃焼エアロ ☆☆☆	ソフトエアロ ☆☆	脂肪燃焼エアロ ☆☆☆	パワフルエアロ ☆☆☆☆☆
10:45 ↓ 11:45	脂肪燃焼エアロ ☆☆☆	ヨガ 7/1~9/30	はじめてエアロ 7/2~9/17 ☆		ロコモエクササイズ 7/4~9/26	
18:30 ↓ 19:30		美ボディエクササイズ	ヨガ			
20:00 ↓ 21:00	ソフトエアロ ☆☆	脂肪燃焼エアロ ☆☆☆	パワフルエアロ ☆☆☆☆☆	脂肪燃焼エアロ 7/3~9/25 ☆☆☆☆		

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

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1時間前より（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。

※7月20日(祝)、9月21日(祝)~23日(祝)は「ヨ
ガ」「ソフトエアロ」を開催予定。
7月21日(火)、9月5日(土)・6日(日)・24日(木)
はお休みです。



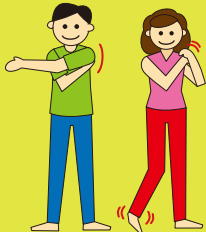
フィットネスプログラムの紹介

<p>多め</p> <p>↑</p> <p>運動量</p> <p>↓</p> <p>少なめ</p>	<p>パワフルエアロ</p> <p>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アロビクスです。 少し難しい動きにトライしてみましょう。</p>	
	<p>脂肪燃焼エアロ</p> <p>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。</p>	
	<p>ソフトエアロ</p> <p>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。</p>	
	<p>はじめてエアロ</p> <p>初めてで運動不足の方にオススメ！ エアロビクスの基本的な動作を、イチから学べます。 まずは、はじめてエアロからスタート！</p>	

おすすめプログラム

～ ロコモエクササイズ ～

- ① 自重の筋カトレーニング
 - ② 軽い有酸素運動
 - ③ 脳トレ
- の3要素で構成する、
ロコモティブシンドローム
対策クラス



～ 美ボディエクササイズ ～

簡単な動きを中心に構成
する、スタイル向上を目的
とした初心者対象のクラス



7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 5月15日号

▼申込み期間 5月15日(金)～6月10日(水)

始めてみよう!楽しい体操(てつぼう)①②

対象:小学生
受講料:4回で1,000円

※申し込み時に教室番号①か②を明記してください。

●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26日～7月17日(毎週金曜日)
時間/①18:00～19:00 ②19:30～20:30
定員/各70名
場所/第2競技場



ステップエアロ

対象:一般
受講料:4回で1,200円

●ステップ台を使用したエアロビクスで、お尻やももを引き締めます。

開催日/7月3日～24日(毎週金曜日)
時間/10:45～11:45
定員/35名
場所/フィットネスルーム



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5日～26日(毎週日曜日)
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10日～9月18日(8月14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



8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 6月15日号

▼申込み期間 6月16日(火)～7月10日(金)

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/7月31日～8月28日(14日を除く毎週金曜日)
時間/10:45～11:45
定員/50名
場所/フィットネスルーム



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/8月2日～23日(毎週日曜日)
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!①②

対象:小学1・2年生
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なります。

開催日/①8月7日(金) ②28日(金)
時間/①②17:30～18:30
定員/各35名 場所/運動広場(雨天時は第2競技場)
※1回で完結となる教室です。



速く走れるようになろう!③④

対象:小学3～6年生
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なります。

開催日/③8月7日(金) ④28日(金)
時間/③④19:00～20:30
定員/各40名 場所/運動広場(雨天時は第2競技場)
※1回で完結となる教室です。



9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 7月15日号

▼申込み期間 7月15日(水)～8月11日(火)

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30日～9月27日(6日を除く毎週日曜日)
時間/10:45～11:45
定員/40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なります。

開催日/9月3日～10月1日(24日を除く毎週木曜日)
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(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/9月3日～10月29日(9月24日を除く毎週木曜日)
時間/19:00～20:30
定員/35名
場所/運動広場(10月15日、22日と雨天時は第1競技場)



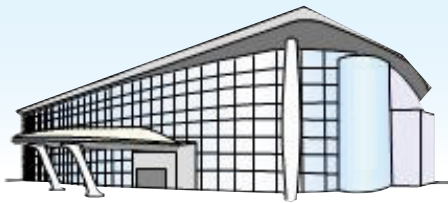
はずんで!ボールエクササイズ

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/9月4日～25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





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

<http://www.spofure-kasugai.or.jp/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

7月

▼広報掲載予定 5月15日号

▼申込み期間 5月15日(金)～6月10日(水)

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

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25日～7月16日
(毎週木曜日)

時間/8:45～9:45
定員/45名
場所/25mプール



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ビクスです。

開催日/7月2日～23日
(毎週木曜日)

時間/8:45～9:45
定員/25名
場所/50mプール(フロアーコース)



アクアビクス(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ビクスです。

開催日/7月3日～31日
(24日を除く毎週金曜日)

時間/8:45～9:45
定員/50名
場所/25mプール



クロールを覚えよう(夏短期)①②③④⑤

対象:小学生
受講料:5回で3,500円

※教室申込時に教室番号①～⑤を明記してください。

●短期集中で、クロールを基本から練習します。
開催日/①7月7日～11日(火～土曜日)
②7月14日～18日(火～土曜日)
③④7月21日～25日(火～土曜日)
⑤7月27日～31日(月～金曜日)

時間/①②④⑤18:00～19:15
③8:30～9:45
定員/①②④⑤各30名 ③60名
場所/25mプール



8月

▼広報掲載予定 6月15日号

▼申込み期間 6月16日(火)～7月10日(金)

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

クロールを覚えよう(夏短期)①②③④⑤⑥

対象:小学生
受講料:5回で3,500円

※教室申込時に教室番号①～⑥を明記してください。

●短期集中で、クロールを基本から練習します。

開催日/①② 8月3日～7日(月～金曜日) ③ 8月10日～14日(月～金曜日)
④⑤ 8月17日～21日(月～金曜日) ⑥ 8月24日～28日(月～金曜日)

時間/①③④⑥ 8:30～9:45 ②⑤ 18:00～19:15
定員/①③④⑥ 各60名 ②⑤ 各30名
場所/25mプール



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ビクスです。

開催日/8月4日～25日(毎週火曜日)

時間/8:45～9:45
定員/25名
場所/50mプール(フロアーコース)



9月



申込み方法
サフログ番号へ



往復はがき



窓



インターネット

▼広報掲載予定 7月15日号

▼申込み期間 7月15日(水)～8月11日(火)

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／9月1日～10月1日
(22,24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



クロールを覚えよう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：8回で4,000円

●クロールを基本から練習します。

開催日／① 9月1日～10月1日(22,24日を除く毎週火・木曜日)
②③ 9月2日～30日(23日を除く毎週水・金曜日)

時間／①② 17:00～18:00

③ 18:15～19:15

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：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1日～10月1日
(22,24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



親子で幼児水泳①②

※教室申込時に教室番号①か②を明記してください。
③幼児とは平成21年4月2日～平成24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／① 9月2日～10月28日(9月23日を除く毎週水曜日)
② 9月4日～10月23日(毎週金曜日)

時間／①② 16:00～16:45

定員／各30組

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／9月4日～10月30日
(10月23日を除く毎週金曜日)

時間／10:40～11:40

定員／50名

場所／25mプール



水中ウォーキング教室

申込み方法
サフログ番号へ



電話

効果的なウォーキングの方法を
マスターしましょう。

■対象／一般 ■定員／各20名(先着順)

■受講料／1回500円

■場所／●基本編：25mプール ●応用編：流水プール



基本編 (9月29日のみ流水プール)

開催日	曜日	時間	申込み開始日
7月27日	月	9:00～10:00	7月17日(金)9時～
8月22日	土	9:00～10:00	8月17日(月)9時～
9月29日	火	10:00～11:00	9月17日(木)9時～

応用編

開催日	曜日	時間	申込み開始日
7月29日	水	9:00～10:00	7月17日(金)9時～
8月29日	土	9:00～10:00	8月17日(月)9時～
9月30日	水	10:00～11:00	9月17日(木)9時～

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 5月15日号

▼申込み期間 5月15日(金)～6月10日(水)

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 サフロッグ春日井 >> 往復はがき 窓口 インターネット

開催日時/7月2日～9月3日の毎週木曜日 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・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

- 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** トレーニング室か電話で予約

申込み方法 サフロッグ春日井 >> 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。

体力測定
(1時間程度)

7種目の体力測定から体力年齢、総合判定、
体力プロフィール、能力評価がわかります。

体組成測定
(15分程度)

脂肪量、筋肉量、身体バランス、内臓脂肪指
数、各部位の周計囲がわかります。

皮下脂肪厚測定
(15分程度)

皮下脂肪を超音波で測定し、モニターで脂
肪の厚さを見ることができます。(8ヶ所)

※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。

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 <http://www.sporfure-kasugai.or.jp/>

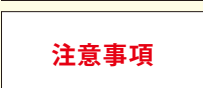


それぞれの教室の申込み時間より、各施設の窓口で受付してください。



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在勤、在学の方に限ります。**(オープン記録会、測定プログラムを除く)
- ※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)
- ※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
- 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
7月	2	9	16	23	木	高蔵寺ふれあいセンター 6月4日(木) 9時～
8月	6	13	20	27	木	勤労福祉会館 7月4日(土) 9時～
9月	1	8	15	29	火	坂下公民館 8月4日(火) 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・地域の集会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3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。

オープン記録会

申込み方法
サフログ部#A >>

当日受付

7/18(土)

50m公認プールで好きな種目 50m、100mを計測します



8/8(土)

時間 14:00～15:30(受付14:30まで)

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。

9/12(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)
(保護者は、出場しなくてもかまいません)

飛び込みできます!

時間 15:30～16:00(受付15:45まで)

● 7月18日(土)

※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。

● 8月 8日(土)

参加料 無料 ※別途プール利用券が必要です。

● 9月12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)



※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



インターネット

松村亜矢子のシンクロナ教室(初級編)



世界の舞台で活躍した選手の指導を受けシンクロナを体験します。

(開催日時)

9月19日(土)～11月14日(土)
8:30～10:00

※10月31日を除く毎週土曜日

対象:小・中学生(25m以上泳げる人)
※男女は問いません

定員:20名

受講料:8回で6,000円

申込み期間:7月15日(水)～8月11日(火)



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



インターネット

松村亜矢子の水中運動

シンクロナの簡単な動きを使って楽しく運動します。

【開催日時】

9月2日(水)～10月28日(水)
9:20～10:20

(9月23日を除く毎週水曜日)

対象:一般

定員:30名

受講料:8回で5,000円

申込み期間:7月15日(水)～8月11日(火)



体験してみよう! 着衣泳

申込み方法
カブログ記号へ >>



往復はがき



窓 口



インターネット

着衣状態での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

6月28日(日)
8:30~10:00

- 定員: 30名
- 対象: 小学生以上
- 受講料: 無料
- 場所: 25mプール

▼広報掲載予定 5月15日号

▼申込み期間 5月15日(金)~ 5月31日(日)

初心者編

乗ってみよう! プールでカヌー

申込み方法
カブログ記号へ >>



往復はがき



窓 口



インターネット



カヌーの様々な技術をプールで楽しく身につけます!

7月5日~8月2日

■毎週日曜日(7月19日を除く)

■8:30~9:45

定員: 7名

対象: 小学4年生以上

受講料: 5,000円(4回)

場所: 50mプール

▼広報掲載予定 5月15日号

▼申込み期間 5月15日(金)~ 6月10日(水)

親子で作って 遊ぼう 「お魚ロボット」

申込み方法
カブログ記号へ >>



往復はがき



窓 口



インターネット



親子でものづくりの楽しさを体験し、実際に動かします。

対象: 小学生とその保護者

定員: 20組

参加料: 2,000円

場所: 大会準備室(温水プール1F)

開催日時 8月1日(土) 8:00~12:00

▼広報掲載予定 6月15日号

▼申込み期間 6月16日(火)~ 7月10日(金)

夏休みは、プールであそぼ!!

屋根つきだから、紫外線や雨も大丈夫!!

キッズも大人も幅広く楽しめます

ウォータースライダーや流れるプールはもちろん、50m公認プール、25mプールもあり、ファミリーからしっかり泳ぎたい人まで、多くの皆様のニーズに対応しています。

- 使用料 大人500円 小人200円(小中学生)
- 営業時間 平日13:00~20:30 土日祝10:00~20:30
※但し、7/1~8/31は10:00~20:30
- 休場日 月曜日(国民の休日にあたる場合はその直後の休日でない日)



※市内小中学校の夏休み期間中の月曜日は開場します

注意事項

- 水着、水泳帽子は入場者すべて必ず着用です。
- オムツ、トレーニングパンツの使用者は入場できません。
※就寝時などの一時利用も含まれます。
- 浮輪、ビート板などの持ち込みはできません。その他の規則は施設にてご確認ください。

トレーニング室便り Vol.7

片足立ちをしてみましよう!

- 片足立ちは両足立ちに比して2.75倍の負荷がかかる
- 1分間片足立ち訓練=約53分間歩行に相当

厚生労働省2006.8.29記事 阪本桂三、整形外科学会

片足立ちを行うと、股関節や腰、背中周辺の筋肉が強くなり、また骨も強くなることを御存知でしたか?

片足立ちを行うと両足立ちよりも、太もも付け根に約3倍近くの負荷がかかります。また、1分間の片足立ちを行うと約53分間歩行した際の負荷になると言われています。自宅や職場などで片足立ちを行ってみてはいかがでしょうか?

方法は、1日1回片足立ちを左右1分ずつ行いましょう。余裕がある人は、1日3回行いましょう。また、日常生活の中では、立ったままで靴下を履く、歯を磨きながら片足立ちを行うことができます(無理しないようにできる範囲で)。

トレーニング室内でも、股関節や腰、背中を強くする筋力トレーニングマシン、もちろん他の部位の筋肉を強くする筋力トレーニングマシンを設置しております。ぜひ、ご利用ください。



ラジオ体操の日

みんなでラジオ体操会

8月2日(日)
時間:6:30~

第1会場:朝宮公園(雨天時:総合体育館)

第2会場:石尾台小学校(雨天時:石尾台小学校体育館)

※詳細については、当財団ホームページ又は広報春日井7月1日号をご覧ください。

2015



ボールゲームフェスタ in かすがい

9月12日(土)

13日(日)

会場：総合体育館

参加者募集!

講師：日本トップリーグ連携機構 (JTL)

ボール あそぼう!

キッズ チャレンジ

※詳細については、当財団ホームページ又は広報春日井 8月1日号をご覧ください。

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



前を向け。
未来たち。

追いかけて来い。追い放して行け。
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。

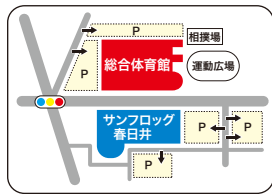


toto・BIGの収益は、未来のメダリストの
発掘・育成に役立てられています。

www.toto-dream.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・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
<http://www.spofure-kasugai.or.jp/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
<http://www.spofure-kasugai.or.jp/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」「桃花園」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
<http://www.spofure-kasugai.or.jp/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
<http://www.spofure-kasugai.or.jp/stadium/>