

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

スポーツ情報誌

平成28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

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。

スポーツくら



BIG



会場 総合体育館

〒486-0804 春日井市鷹来町4196-3
TEL(0568)84-7101

<http://www.sporofure-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	はじめて エクサ ☆☆	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 7/7～9/29		脂肪燃焼 エクサ 7/2～9/24 ☆☆☆	
18:30 ～ 19:30	19:30 ～ 20:30 ソフト エクサ ☆☆	ヨガ	19:30 ～ 20:30 パワフル エクサ ☆☆☆☆			
20:00 ～ 21:00		脂肪燃焼 エクサ ☆☆☆		脂肪燃焼 エクサ ☆☆☆		

□ 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30分前より(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19日(火)、9月3日(土)・4日(日)・20日(火)はお休みです。7月18日(祝)、8月11日(祝)、9月19日(祝)・22日(祝)は9時15分～10時15分に「ヨガ」、10時45分～11時45分に「ソフトエクサ」を開催します。



フィットネスプログラムの紹介

多め

運動量

少なめ

パワフルエクサ

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。

脂肪燃焼エクサ

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。

ソフトエクサ

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。

はじめてエクサ

初めてで運動不足の方にオススメ!

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!

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!)



7月



申込み方法
総合体育館へ >>



往復はがき



窓



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(日)～6月10日(金)

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1日～9月2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



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/10:45～11:45
定員/50名
場所/フィットネスルーム



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/7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



8月



申込み方法
総合体育館へ >>



往復はがき



窓



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15日(水)～7月10日(日)

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/7月31日～8月28日(14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! ①②

対象:小学1・2年生
受講料:各300円

※教室申込時に教室番号①か②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します。
開催日/①8月2日(火) ②23日(火)
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

※教室申込時に教室番号③か④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します。
開催日/③8月2日(火) ④23日(火)
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。



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/8月5日～26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



9月



申込み方法
総合体育館へ >>



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(金)～8月10日(水)

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します。
開催日/9月1日～29日(22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1日～10月27日(9月22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(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2日～23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



始めてみよう!楽しい体操(てつぼう)

●前まわり降り、逆上がりなどができるように練習します。

会場 落合公園体育館

申込み期間 7月15日(金)～8月10日(水) 広報掲載予定 7月15日号

申込み方法
総合体育館へ >>



往復はがき



窓



インターネット

■対象/小学1・2年生
■開催日/9月16日～10月14日
(10月7日を除く毎週金曜日)
■時間/16:30～17:30
■定員/35名 ■受講料/4回で1,000円





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(日)～6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

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1日～7月13日(毎週水・金曜日)
時間/9:20～10:20
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5日～14日(毎週火・木曜日)
時間/9:20～10:20
定員/25名
場所/50mプール(フロアーコース)



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

●短期集中で、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/①②④18:00～19:15 ③8:30～9:45
定員/①②④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15日(水)～7月10日(日)

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

※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

●短期集中で、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) ③8月8日～12日(月～金曜日)
④8月15日～19日(月～金曜日) ⑤⑥8月22日～26日(月～金曜日)
時間/①③④⑤8:30～9:45 ②⑥18:00～19:15
定員/①③④⑤各60名 ②⑥各30名
場所/25mプール



NEW 親子じゃぶじゃぶ教室

申込み方法
サンフログ春日井



電話

おむつ卒業前の幼児も
親子で楽しく遊べます。

※おむつ着用児はこの時間のみ利用可能です。

月	開催日	曜日	時間	申込み開始日
7月	5 7 12 14	火・木	10:00～11:30	6月17日(金)9時～
9月	7 14 21 28	水	10:00～11:30	8月17日(水)9時～

※1回完結の教室です。各回電話で事前申込み。



対象 幼児と保護者

受講料 500円/1回

※保護者1人に対し幼児2人まで(幼児2人目は別途小人料金200円必要)

定員 15組

場所 レジャープール

持ち物 水泳帽子、水着(幼児はワンピースタイプの水着及びその下に水遊び用パンツ着用)

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(金)～8月10日(水)

クロールを覚えよう①②

※教室申込時に教室番号①か②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～10月4日
(20,22日を除く毎週火・木曜日)
②9月2日～28日(毎週水・金曜日)

時間/①②17:00～18:00

定員/各35名

場所/25mプール



平泳ぎを覚えよう①②

※クロールで25m以上泳げる人
※教室申込時に教室番号①か②を明記してください。

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/①9月1日～10月4日
(20,22日を除く毎週火・木曜日)
②9月2日～28日(毎週水・金曜日)

時間/①②18:15～19:15

定員/各25名

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2日～10月28日
(10月21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

※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
(20日を除く毎週火・金曜日)

時間/10:30～11:30

定員/20名

場所/50mプール



親子で幼児水泳

※幼児とは平成22年4月2日～平成25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2日～10月21日
(毎週金曜日)

時間/16:00～16:45

定員/30組

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
(20日を除く毎週火曜日)

時間/9:20～10:20

定員/45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

●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

■場所/●基本編:25mプール ●応用編:流水プール



基本編 (9月23日のみ流水プール)

開催日	曜日	時間	申込み開始日
7月23日	土	9:00～10:00	7月17日(日)9時～
8月29日	月	9:00～10:00	8月17日(水)9時～
9月23日	金	10:00～11:00	9月17日(土)9時～

応用編

開催日	曜日	時間	申込み開始日
7月30日	土	9:00～10:00	7月17日(日)9時～
8月31日	水	9:00～10:00	8月17日(水)9時～
9月30日	金	10:00～11:00	9月17日(土)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(日)～6月10日(金)

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
サフログ春日井

往復はがき

窓口

インターネット

開催日時/7月13日～9月14日の毎週水曜日 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・5・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

申込み方法
サフログ春日井

窓口

電話

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

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☆

〒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 返信おもて	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
--	--	------

お客様の 郵便番号 住所 氏名 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・・・〒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。※可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.spofure-kasugai.or.jp/>(モバイルのメールアドレスでは申込みできません。)



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。

※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 (市内在住か
在勤・在学)
- 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	6	13	20	27	水	高蔵寺ふれあいセンター	6月4日(土) 9時～
8月	5	12	19	26	金	勤労福祉会館	7月5日(火) 9時～
9月	7	14	21	28	水	坂下公民館	8月4日(木) 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
サフログ部員へ

当日受付

開催方法が変わりました。対象・お時間をご確認のうえご参加ください。

50m公認プールで好きな種目50m、
100mを計測します



小・中学生	
7月9日(土)	14:00~16:00(午後の部)
8月13日(土)	10:30~13:00(午前の部)
9月10日(土)	14:00~16:00(午後の部)

高校生以上	
7月9日(土)	10:30~13:00(午前の部)
8月13日(土)	14:00~16:00(午後の部)
9月10日(土)	10:30~13:00(午前の部)

※アップ・飛び込み練習 午前の部/10:00~10:30 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)

※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。

申込時間 午前の部/当日 9:00~10:30 午後の部/当日 9:00~14:30

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。

対象 小学生以上で100m以上泳げる人(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。)

飛び込みできます!



● **7月9日(土)** **時間** 13:00~14:00(受付13:15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。

● **8月13日(土)** **参加料** 無料 ※別途プール利用券が必要です。

● **9月10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、許可証が必要です。)

※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
サフログ部員へ



往復はがき



窓



インターネット

松村亜矢子のシンクロナイズド教室(初心者編)



世界の舞台で活躍した選手の指導を受けシンクロナイズドを体験します。

(開催日時)

9月4日(日)~10月30日(日)
8:30~10:00

※9月11日を除く毎週日曜日

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(金)~8月10日(水)



北京オリンピック日本代表

申込み方法
サフログ部員へ



往復はがき



窓



インターネット

松村亜矢子の水中運動

シンクロナイズドの簡単な動きを使って楽しく運動します。

[開催日時]

9月7日~11月23日

(毎週水曜日)

8:30~9:30

対象:一般

定員:30名

受講料:12回で6,000円

申込み期間:7月15日(金)~8月10日(水)



8月7日(日) 6:30~



ラジオ体操の日 みんなでラジオ体操会

第1会場: 落合公園(雨天時: 落合公園体育館)
第2会場: 味美小学校(雨天時: 味美小学校体育館)

※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。

体験してみよう! 着衣泳

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26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(日)~5月31日(火)

申込み方法
カタログ記号へ >>



往復はがき



窓口



インターネット



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

7月30日(土) 8:00~12:00

▼広報掲載予定 6月15日号

▼申込み期間 6月15日(水)~7月10日(日)

申込み方法
カタログ記号へ >>



往復はがき



窓口



インターネット



初心者編



乗ってみよう! プールでカヌー

9月3日~24日

■毎週土曜日
■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

カヌーの様々な技術をプールで楽しく身につけます!

▼広報掲載予定 7月15日号

▼申込み期間 7月15日(金)~8月10日(水)

申込み方法
カタログ記号へ >>



往復はがき



窓口



インターネット

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)

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みます)
- 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。

温水プールの7・8月の開場時間が変わります!!

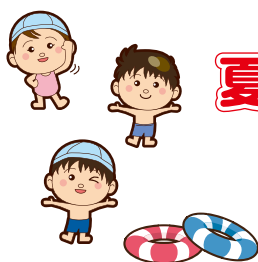
2016年7・8月 開場カレンダー

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						

×は休場日

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			

※8月11日(祝)の25mプールは教室開催のため、10時からの開放となります。



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

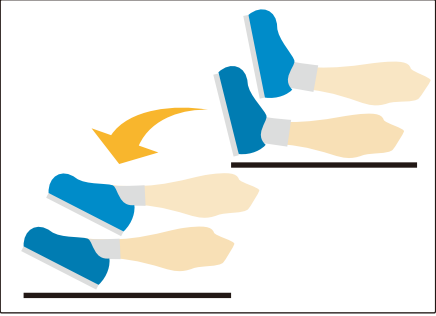


※今年度の変更は、これまでの利用状況を考慮し、試行的に実施するものです。

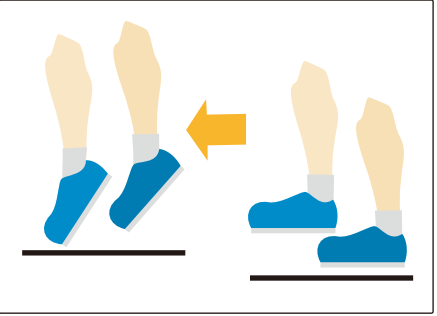
第三の心臓を刺激して代謝を高めましょう

代謝を高めるキーは、第二の心臓と呼ばれるふくらはぎの血流の活性化です。心臓から最も離れている脚の静脈血は重力に反して心臓に戻らないといけないため、ふくらはぎの筋肉のポンプ運動がその手助けになるとされています。これをミルキングアクションといい、スムーズに血液を心臓に戻す運動です。単につま先の上げ下げを繰り返すだけでも循環が良くなるのでおすすめです。またその場ではつま先立ちも効果的です。

▶ つま先の曲げ伸ばし運動



▶ つま先立ち運動



▶ 10~20回、1~3セット行うとよいでしょう。膝や足首に不安な方は、医師に相談してから実践しましょう。



トレーニング室には、ふくらはぎを鍛えるマシン等がありますので、ぜひご利用ください。

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

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)

○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。追い抜いて行け。
若い君たちの可能性こそが未来だ。



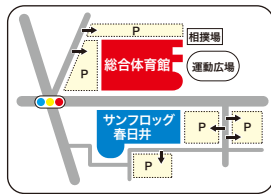
スポーツは育てることができる。

スポーツくじ(toto・BIG)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。

www.toto-growing.com 19歳未満の方の購入又は譲り受けは法律で禁止されています。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4 196-3
<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2-4-1 1
<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/>