

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3期(10月~12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





会場 総合体育館

〒486-0804 春日井市鷹来町4196-3
TEL (0568) 84-7101
<http://www.spofigure-kasugai.or.jp/gymnasium/>

生涯スポーツ教室

※「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。

フィットネスプログラム (10月~12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 10/7~12/16		ソフト エクサ 10/2~12/25 ☆☆
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

プログラムの詳細は、P10をご覧ください。

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。

※10月11日(火)、11月12日(土)・13日(日)、12月29日(木)~31日(土)はお休みします。

※11月23日(祝)、12月23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」、11月3日(祝)は9時15分~10時15分に「ヨガ」を開催します。



10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 8月15日号

▼申込み期間 8月15日(月)~9月10日(土)

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・年中・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/10月1日~11月5日(10月8・29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24年4月2日~25年4月1日に生まれた人
年中/平成23年4月2日~24年4月1日に生まれた人
年長/平成22年4月2日~23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/10月1日~22日(毎週土曜日)
時間/10:45~11:45 定員/50名
場所/フィットネスルーム



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/10月6日~27日(毎週木曜日)
時間/10:45~11:45
定員/50名 場所/フィットネスルーム



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

●ボールの蹴り方、ドリブル、シュートなど基本的な動作を学びます。

開催日/10月6日~27日(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/10月7日~12月9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



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／10月12日～11月2日(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(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／10月12日～12月21日(11月9・16・23日を除く毎週水曜日)
時間／19:30～21:00 定員／35名
場所／第1競技場



11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 9月15日号

▼申込み期間 9月15日(木)～10月10日(月・祝)

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／10月29日～11月26日(11月12日を除く毎週土曜日)
時間／10:45～11:45
定員／40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／11月3日～24日(毎週木曜日)
時間／10:45～11:45
定員／40名
場所／フィットネスルーム



すこやか幼児体操(③年中・④年少・⑤年長)

対象：年少・年中・年長
受講料：4回で1,000円

※申込み時に「③年中」「④年少」「⑤年長」を明記してください。

●体操や遊びを通じて、運動機能を高めます。

開催日／11月19日～12月17日(12月3日を除く毎週土曜日)
時間／(③年中)9:15～10:00 (④年少)10:15～11:00
(⑤年長)11:15～12:00 定員／各30名 場所／柔道場

③…「すこやか幼児体操」の対象について
年少/平成24年4月2日～25年4月1日に生まれた人
年中/平成23年4月2日～24年4月1日に生まれた人
年長/平成22年4月2日～23年4月1日に生まれた人



12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 10月15日号

▼申込み期間 10月15日(土)～11月10日(木)

始めてみよう!楽しい体操(とびこ・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／11月30日～12月21日(毎週水曜日)
時間／18:00～19:00
定員／70名 場所／第1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／12月1日～22日(毎週木曜日)
時間／10:45～11:45
定員／35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／12月3日～24日(毎週土曜日)
時間／10:45～11:45
定員／50名 場所／フィットネスルーム



11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 9月15日号

▼申込み期間 9月15日(木)～10月10日(月・祝)

会場 **落合公園体育館**



すこやか幼児体操(①年少・②年長)

対象：年少・年長
受講料：4回で1,000円

※申込み時に「①年少」「②年長」を明記してください。

●体操や遊びを通じて、運動機能を高めます。

開催日／11月11日～12月2日(毎週金曜日)
時間／(①年少)16:00～16:45 (②年長)17:00～17:45
定員／各30名

③…「すこやか幼児体操」の対象について
年少/平成24年4月2日～25年4月1日に生まれた人
年長/平成22年4月2日～23年4月1日に生まれた人





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

10月



申込み方法
サンフログQRコードへ



往復はがき



窓口



インターネット

▼広報掲載予定 8月15日号

▼申込み期間 8月15日(月)～9月10日(土)

ソフトアクア(初級)

対象:一般
受講料:4回で2,000円

●足腰にやさしい、初心者向きの中水エアロピクスです。
開催日/9月29日～10月27日(10月20日を除く毎週木曜日)
時間/9:20～10:20
定員/50名 場所/25mプール



MONOアクア(初・中級)

対象:一般
受講料:4回で2,000円

●様々な道具を使用して総合的な動きを行うアクアピクスです。
開催日/9月29日～10月27日(10月20日を除く毎週木曜日)
時間/10:40～11:40
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/10月5日～11月2日(10月21日を除く毎週水・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22年4月2日～平成25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/10月5日～11月30日(11月23日を除く毎週水曜日)
時間/16:00～16:45
定員/30組 場所/25mプール



クロールを覚えよう①②

※教室申込時に教室番号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/①10月5日～28日(毎週水・金曜日) ②10月6日～11月8日(10月11日、11月3日を除く毎週火・木曜日)
時間/①②17:00～18:00
定員/各35名 場所/25mプール



対象:小学生
受講料:8回で4,000円



平泳ぎを覚えよう

※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/10月5日～28日(毎週水・金曜日)
時間/18:15～19:15
定員/25名 場所/25mプール



背泳ぎにチャレンジ!

※クロールで25m以上泳げる人

●背泳ぎを基本から練習します。
開催日/10月6日～11月8日(10月11日、11月3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



対象:小学生
受講料:8回で4,000円

11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 9月15日号

▼申込み期間 9月15日(木)～10月10日(月・祝)

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/11月1日～22日(毎週火曜日)
時間/9:20～10:20
定員/45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

●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/11月1日～25日(毎週火・金曜日)
時間/10:30～11:30
定員/20名 場所/50mプール



対象:一般
受講料:8回で6,000円

クロールを覚えよう①②

※教室申込時に教室番号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/①11月2日～30日(11月23日を除く毎週水・金曜日) ②11月10日～12月6日(毎週火・木曜日)
時間/①②17:00～18:00
定員/各35名 場所/25mプール



対象:小学生
受講料:8回で4,000円



背泳ぎにチャレンジ!

※クロールで25m以上泳げる人

●背泳ぎを基本から練習します。
開催日/11月2日～30日(11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



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/11月4日～25日(毎週金曜日)
時間/9:20～10:20
定員/50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2,000円

●足腰にやさしい、初心者向きの中水エアロピクスです。
開催日/11月4日～25日(毎週金曜日)
時間/10:40～11:40
定員/50名 場所/25mプール



バタフライにチャレンジ!

※クロールで25m以上泳げる人

●バタフライを基本から練習します。
開催日/11月10日～12月6日(毎週火・木曜日)
時間/18:15～19:15
定員/25名 場所/25mプール



対象:小学生
受講料:8回で4,000円

サンフロッグ春日井から休場のお知らせ

温水プール

平成28年12月12日(月)～平成29年1月23日(月)
水抜き清掃及び設備点検・修繕のため**休場**

ご迷惑も
おかけします!



トレーニング室

平成29年1月8日(日)は**午後1時から開場**
平成29年1月11日(水)は器具点検及び清掃のため**休場**

※トレーニング室は通常どおりご利用いただけますが、平成28年12月29日(木)～平成29年1月3日(火)、10日(火)、11日(水)、16日(月)、23日(月)、30日(月)は休場します。

2016 Sunfrog cup

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

申込み期間 10月15日(土)～11月10日(木)

45分間耐久リレー

11月27日(日) 9:00～13:00

50m公認プールを使用し、45分間をチームリレー。その距離を競います。100m単位で交代は自由、飛び込みもOK!



募集 21チーム(超えた場合は抽選)

※小学生以上の3～5名で構成されたチーム(100m以上泳げる
こと、小学生が参加の場合、チーム内に成人1名を含むこと)

参加料 1チームあたり3,000円

表彰 1位～3位

詳細については、当財団ホームページ又は、広報春日井10月15日号をご覧ください。

オープン記録会

50m公認プールで好きな種目50m、100mを計測します



申込み方法
サンフロッグ部へ



当日受付

小・中学生	
10月8日(土)	10:30～13:00(午前の部)
11月12日(土)	14:00～16:00(午後の部)
12月10日(土)	10:30～13:00(午前の部)

高校生以上	
10月8日(土)	14:00～16:00(午後の部)
11月12日(土)	10:30～13:00(午前の部)
12月10日(土)	14:00～16:00(午後の部)

※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!

- 10月8日(土)
- 11月12日(土)
- 12月10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。

参加料 無料 ※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。)

※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。

水中ウォーキング教室

効果的なウォーキングの
方法をマスターしましょう。

申込み方法
サンフロッグ部へ

電話



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
10月25日	火	10:00～11:00	10月18日(火)9時～

開催日	曜日	時間	申込み開始日
10月27日	木	10:00～11:00	10月18日(火)9時～

対象/一般
定員/各20名
(先着順)
受講料/1回500円

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 8月15日号

▼申込み期間 8月15日(月)～9月10日(土)

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/10月6日～12月8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・6・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)

体組成測定
(15分程度)

皮下脂肪厚測定
(15分程度)

※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。

パーソナルプログラム

トレーニング初心者、姿勢が気になる方、メタボリック症候群で減量したい方などにオリジナルのトレーニングメニューを作成するトレーニング会員対象としたプログラムです。詳細については、温水プールトレーニング室まで。

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☆

〒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
--	--	------

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



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。※財団ホームページアドレス <http://www.spofure-kasugai.or.jp/>



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 (0568) 84-7101 ●サンフロッグ春日井の教室は (0568) 56-2277

注意事項

※教室の対象は市内在住か通勤、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
10月	7	14	21	28	金	味美ふれあいセンター	9月4日(日) 9時～
11月	4	11	18	25	金	東部市民センター	10月4日(火) 9時～
12月	7	14	21	28	水	西部ふれあいセンター	11月4日(金) 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。

春日井市総合体育館 開館30周年記念

かすがい！ スポーツフェスティバル

平成28年 **10月10日祝** 9:00~21:30
体育の日

総合体育館・温水プール・落合公園体育館・市民球場

施設の無料開放をはじめ、親子、友達で楽しめる各種スポーツイベントが盛りだくさんです。ぜひ足を運んでください！

名古屋グランパス親子サッカー教室 米山 篤志 氏 古賀 正純 氏		体力測定	スポーツチャレンジ	アーチェリー体験
				
				
ニンジャブラック	スラックライン体験	親子野球教室 鹿島 忠 氏	カヌー体験	アルティメット体験

総合体育館

- ① 名古屋グランパス親子サッカー教室
- スポーツチャレンジ
- 体力測定
- ニンジャブラック
- 卓球無料開放
- スラックライン体験
- ① 幼児体操体験
- アーチェリー体験
- エアロ体験・ヨガ体験
- 赤十字心肺蘇生法体験
- ① ノルディックウォーキング講習会
- アルティメット体験

サンフロッグ春日井(温水プール)

- ① カヌー体験
- 健康チェックコーナー
- 肩のインナーマッスル測定
- 赤十字水難事故の救助法体験
- プール無料開放
- トレーニング室無料開放

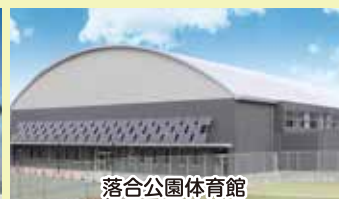
落合公園体育館

- ① 小学生卓球教室
- 卓球無料開放

市民球場

- ① 親子野球教室

① 印マークがあるのは、事前申込みとなります。
 詳細については、総合体育館へお問い合わせください。
 ※室内の催しは上靴をご用意ください。



詳細は、当財団ホームページ又は、広報春日井9月1日号をご覧ください。

第35回

新春春日井

スポーツくじ BIG
スポーツ振興くじ助成事業

マラソン大会

2017.1.8 (日) 参加者募集!

〈雨天決行〉荒天等の場合中止



種目

10km
競技の部

3km
競技の部

2km
競技の部

3km
ジョギングの部

会場

春日井市総合体育館運動広場 及び 周辺道路

申込期間

平成28年10月1日(土)～平成28年10月31日(月)

申込み先

春日井市総合体育館窓口 または インターネット

問合せ先

新春春日井マラソン大会実行委員会
(公益財団法人春日井市スポーツ・ふれあい財団内)

大会HP

<http://www.kasugai-marathon.jp>

point 1
新年の走り初めの大会!

point 2
コースが平坦なので
好記録が出やすい!

point 3
ネットタイム計測導入!
(10km競技の部参加者のみ参考計測)

10km競技の部に定員を設定しました!

定員:4500名(先着)

※申込方法等に変更がありますのでご注意ください

※関門あり(約6.5km地点45分)

モバイル用サイト



詳細は、広報春日井10月1日号をご覧ください。

市町村対抗駅伝競走大会の市代表選手を募集

春日井市代表選手選考会を開催します。

エントリー受付中
(9/11日まで)

とき

平成28年9月24日(土)



詳細は、広報春日井8月15日号をご覧ください。

正しい姿勢でウォーキングの効果을上げよう!

健康のために歩くことは手軽で安全に行うことができ、しかも効果的であると多くの人に知られています。そこで今回は、効果的な歩き方、フォームの紹介をします。今日から、ウォーキングの姿勢に気をつけながら、トレーニングを行いましょ!

フォームの確認をしてみてください!

ウォーキングのここがいい!(効果)



- 心肺機能の向上
- 血圧を安定させる
- 体力を高める
- 生活習慣病の予防
- 脂肪燃焼
- ストレスの解消など



トレーニング室では、ウォーキングマシンが10台あり、歩きながら歩幅や心拍数がわかります。一度、トレーニング室で汗を流してみてください。

トレーニング室の紹介

春日井市温水プール 2階



- トレーニング機器が約80機種揃っています。
- トレーナーが常駐しております。
初めての方でも安心してご利用いただけます。
- 開場時間 / 9:00~21:30
- 休場日 / 月曜日(月曜日が祝日の場合は、その直後の祝日でない日)
※中学生は保護者の付き添いが必要です。保護者1名につき中学生2名まで利用できます。
※初めてご利用される方は初回に会員登録(会員カード発行・利用案内)を行います。
登録券(200円)が必要です。



- 利用料 / 一般300円、中学生100円、シルバー優待100円、ロッカー50円

※シルバー優待は、市内在住の60歳以上の方で、シルバー優待証明カード、かすがいシティバス高齢者カード、運転免許証、住基カード、健康保険証、パスポート等公的機関が発行した書類のいずれかの提示によりシルバー優待料金となります。(住所、生年月日の確認をさせていただきます。)

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

フィットネスプログラムの紹介

日程等については P1 をご覧ください。

<p>多め</p> <p>↑</p> <p>運動量</p> <p>↓</p> <p>少なめ</p>	<p>パワフルエクサ</p>	<p>慣れた方にオススメ！</p> <p>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。</p>	
	<p>脂肪燃焼エクサ</p>	<p>少し慣れた方にオススメ！</p> <p>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>ソフトエクサ</p>	<p>初めての方にオススメ！</p> <p>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>はじめてエクサ</p>	<p>初めてで運動不足の方にオススメ！</p> <p>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！</p>	

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！)



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。



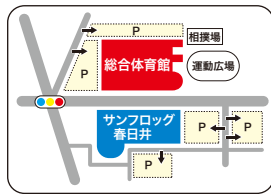
スポーツは育てることができる。

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受け付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/>