



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。私取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

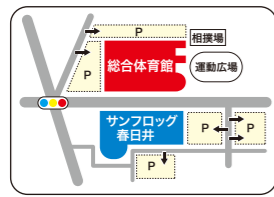


Do! Sports かすがいい!

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!!

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

サンフロッグ春日井(温水プール)

TEL(0568)84-7101

〒486-0804 春日井市鷹来町4196-3

<https://www.spofure-kasugai.or.jp/sports/gymnasium/>

総合体育館

TEL(0568)56-2277

〒486-0841 春日井市南原町2-4-11

<https://www.spofure-kasugai.or.jp/sports/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 春日井市東野町茨沢15-5

<https://www.spofure-kasugai.or.jp/sports/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

<https://www.spofure-kasugai.or.jp/sports/stadium/>



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。





会場 総合体育館

〒486-0804 春日井市鷹来町4196-3
 TEL(0568)84-7101
<https://www.sport-kasugai.or.jp/sports/gymnasium/>
 ※「教室の申し込み方法」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 (1月~3月)

申し込み方法
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 1/5~3/30		脂肪燃焼 エクサ ☆☆☆	
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(高校生が同年齢以上)各50名(定員になり次第、受付を終了します)
定員 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 ※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。

※1月1日(祝)~3日(火)・6日(金)20:00~の脂肪燃焼エクサ・7日(土)~10日(火)・21日(土)・22日(日)、2月7日(火)・8日(水)、3月21日(火)・26日(日)~28日(火)はお休みです。
 2月11日(祝)、3月20日(祝)は9:15~「ヨガ」・10:45~「ソフトエクサ」を開催します。



1月

※…「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
 申し込み方法 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 11月15日号 ▼申し込み期間 11月15日(火)~12月10日(土)

いきいき運動教室 対象:一般 受講料:4回で1,200円
 ●筋力トレーニングなどの軽運動でロコモティブシンドローム予防につなげます。
 開催日/1月6日~27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

ボールであそぼう!(バレーボール) 対象:小学1・2年生 受講料:4回で1,000円
 ●レシーブ、サーブ、アタックなど基本的な動作を学びます。
 開催日/1月11日~2月1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(バレーボール) 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バレーボールの動作を練習し、試合をします。
 開催日/1月11日~3月8日(2月8日を除く毎週水曜日)
 時間/19:00~20:30 定員/40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/1月13日~3月17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

すこやか幼児体操(1年中・2年少・3年長) 対象:年少・年中・年長 受講料:4回で1,000円
 ※申込み時に「1年中」「2年少」「3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/1月14日~2月18日(1月21日、2月11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

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/1月15日~2月12日(1月22日を除く毎週日曜日)
 時間/10:45~11:45 定員/50名
 場所/フィットネスルーム

2月

※…「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
 申し込み方法 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 12月15日号 ▼申し込み期間 12月15日(木)~1月11日(水)

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/2月3日~24日(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

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します。
 開催日/2月15日~3月8日(毎週水曜日)
 時間/17:30~18:30 定員/40名
 場所/第1競技場

始めてみよう!楽しい体操(てつぼう) 対象:小学生 受講料:4回で1,000円
 ●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/2月24日~3月17日(毎週金曜日)
 時間/18:00~19:00 定員/70名
 場所/第2競技場

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/2月25日~3月18日(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月

申し込み方法 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 1月15日号 ▼申し込み期間 1月15日(日)~2月10日(金)

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/2月26日~3月19日(毎週日曜日)
 時間/10:45~11:45 定員/35名
 場所/フィットネスルーム

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/3月3日~24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 落合公園体育館

2月

※…「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
 申し込み期間 12月15日(木)~1月11日(水) 広報掲載予定 12月15日号

すこやか幼児体操(1年少・2年中) 対象:年少・年中 受講料:4回で1,000円
 ※申込み時に「1年少」「2年中」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/1月27日~2月17日(毎週金曜日)
 時間/(1年少)16:00~16:45 (2年中)17:00~17:45
 定員/各30名 場所/落合公園体育館

3月

申し込み期間 1月15日(日)~2月10日(金) 広報掲載予定 1月15日号

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/3月3日~31日(24日を除く毎週金曜日)
 時間/16:30~17:30 定員/35名
 場所/落合公園体育館

親子で野球教室

平成29年3月4日(土) 雨天中止
 「初心者の方 大歓迎です」

●親子で楽しく、ボールの取り方、投げ方、打ち方などを学びます。

会場 市民球場

対象/小学生と保護者
 時間/9:00~12:00
 定員/25組50名
 受講料/1組1,200円

現地集合(市民球場)となります。
 ※小学生1名につき保護者1名が必要です。

申し込み期間 1月15日(日)~2月10日(金)

広報掲載予定 1月15日号



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
https://www.spofure-kasugai.or.jp/sports/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

2月

▼広報掲載予定 12月15日号

▼申込み期間 12月15日(木)～1月11日(水)

大人の初めてクロール教室

※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/2月1日～2月24日(毎週水・金曜日)
時間/10:45～11:45
定員/20名
場所/25mプール

対象:一般
受講料:8回で6,000円



しっかり身につくクロール教室 (2か月コース)

※クロールの泳げない人
●クロールを長期間にわたり確実に練習します。
開催日/2月1日～3月24日(毎週水・金曜日)
時間/17:00～18:00
定員/35名
場所/25mプール

対象:小学生
受講料:16回で8,000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/2月1日～2月24日(毎週水・金曜日)
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



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/2月2日～28日(毎週火・木曜日)
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



脂肪燃焼アクア(2か月コース)

●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/2月2日～3月23日(毎週木曜日)
時間/10:40～11:40
定員/50名
場所/25mプール

対象:一般
受講料:8回で4,000円



クロールを覚えよう

●クロールを基本から練習します。
開催日/2月2日～28日(毎週火・木曜日)
時間/17:00～18:00
定員/35名
場所/25mプール

対象:小学生
受講料:8回で4,000円



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/2月2日～28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



水中運動

●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/2月3日～24日(毎週金曜日)
時間/9:20～10:20
定員/45名
場所/25mプール

対象:一般
受講料:4回で2,000円



ソフトアクア(初級)

●足腰にやさしい、初心者向きの水中エアロビクスです。
開催日/2月7日～28日(毎週火曜日)
時間/9:20～10:20
定員/50名
場所/25mプール

対象:一般
受講料:4回で2,000円



初・中級編

乗ってみよう!

プールでカヌー

ローラーなどの様々な技術をプールで楽しく身につけます!

3月4日～25日 ■毎週土曜日 ■8:30～9:45 ■定員:7名 ■対象:小学6年生以上(経験者) ■受講料:5,000円(4回) ■場所:50mプール

申込み期間 1月15日(日)～2月10日(金) 広報掲載予定 1月15日号



3月

▼広報掲載予定 1月15日号

▼申込み期間 1月15日(日)～2月10日(金)

申込み方法
サフログQRコード



往復はがき



窓口



インターネット

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/3月1日～24日(毎週水・金曜日)
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



アクアビクス(中・上級)

●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/3月2日～23日(毎週木曜日)
時間/9:20～10:20
定員/50名
場所/25mプール

対象:一般
受講料:4回で2,000円



クロールを覚えよう

●クロールを基本から練習します。
開催日/3月2日～30日
(21日を除く毎週火・木曜日)
時間/17:00～18:00
定員/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/3月2日～30日(21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



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/3月3日～31日
(21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

対象:一般
受講料:8回で6,000円



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
サフログQRコード

当日受付



小・中学生	
2月18日(土)	14:00～16:00(午後の部)
3月11日(土)	10:30～13:00(午前の部)

高校生以上	
2月18日(土)	10:30～13:00(午前の部)
3月11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!

●2月18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。

●3月11日(土) 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。

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 11月15日号 ▼申込み期間 11月15日(火)～12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／1月18日～3月22日(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。

申込み方法
サンフロッグ春日井へ

往復はがき

窓口

インターネット

インターネット



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

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)	〒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	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	返信うら	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。※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 <https://www.spofure-kasugai.or.jp/sports/>

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在勤、在学の方に限ります。
※一般とは高校生が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

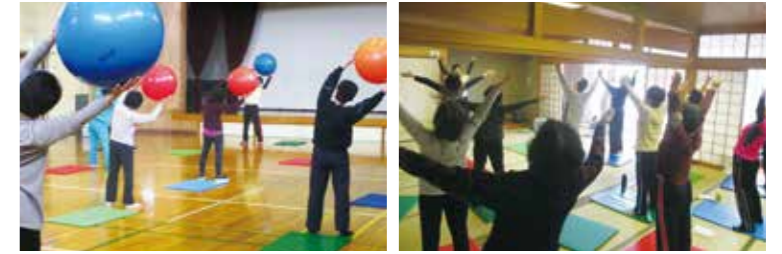
電話

～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 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
1月	5 12 19 26	木	高蔵寺ふれあいセンター	12月4日(日) 9時～
2月	3 10 17 24	金	南部ふれあいセンター	H29 1月4日(水) 9時～
3月	2 9 16 23	木	坂下公民館	H29 2月4日(土) 9時～

出張スポーツ講座

申込み方法
総合体育館へ

窓 口

電話

子供会・サークル・老人会・婦人会・地域の集会
などの健康体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がありますので、お早めに申込みください)午前9時から午後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。

サンフロッグ春日井からのお知らせ

休場のお知らせ

サンフロッグ春日井は、水抜き清掃及び設備点検・修繕のため、次のとおり休場します。

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

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。

ご迷惑も
おかけします!



B.LEAGUE B3 B3リーグ 2016-17 春日井大会



平成29年 1月21日(土)・22日(日) 春日井市総合体育館

(9:30開場予定) 13:00試合開始

豊田合成スコーピオンズ × 大塚商会アルファーズ

※前座試合として、市内中学生による豊田合成カップ東西対抗戦を行います。(試合開始時間10:30)

- 主催/公益財団法人日本バスケットボール協会、一般社団法人ジャパン・バスケットボールリーグ、公益財団法人春日井市スポーツ・ふれあい財団
- 入場整理券/12月2日(金)から春日井市総合体育館にて配布(予定)

広報掲載予定 12月1日号

～初めてのスノーキャンプ～ 白鳥で体験!

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

アウトドア・冬

- ▶対象 小学3～6年生(市内在住か在学)
- ▶定員 44名(超えた場合は抽選)
- ▶参加料 27,800円
- ▶場所 岐阜県郡上市白鳥町 ウイングヒルズスキー場
- ▶申込み期間 11月15日(火)～12月10日(土)(必着)

※申込み時に、学校名とスキー・スノーボードのどちらか(経験の有無も)を明記してください。



平成29年 1月27日(金)午後6時30分～
29日(日)午後4時(2泊3日)

スキーまたは
スノーボードスクール、
宝さがし、レクリエーション、
温泉入浴等

広報掲載予定 11月15日号

第12回 春日井

フットサルフェスタ

平成29年 2月19日(日)



32チームを8ブロックに分けリーグ戦を行い、上位2チームによる決勝トーナメントで優勝を争います。
5人1チームで対戦するフットサル大会です。

- 場所:春日井市総合体育館
- 対象:一般(高校生以上)
- 募集チーム:32チーム
- 参加料:1チーム/8,000円

広報掲載予定 1月1日号

萩原智子スイムクリニック



はぎわら ともこ
萩原 智子氏

平成29年 1月21日(土) 午後2時～4時

- 場所:50mプール
- 講師:萩原智子氏
- 対象:春日井市在住、在学の100m以上泳力のある小学生～中学生
- 定員:40名(定員を超えた場合は抽選)

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

募集方法:往復はがき等にて、次の事項を明記し平成29年1月5日(木)までに必着

☆往復はがき記入例☆

往信

〒486-0841
南下原町2-4-11
サンフロッグ春日井

「萩原智子
スイムクリニック」
係

往信おもて

何もしないで
ください
(抽選結果を印刷
してご返送します)

返信うら

返信

お客様の
郵便番号
住所
氏名

返信おもて

往信うら

①「萩原智子スイムクリニック」
お客様の
②郵便番号
③住所
④氏名(ふりがな)
⑤学年
⑥保護者の氏名
⑦性別
⑧電話番号
⑨水泳歴
⑩学校名

※その他の申込み方法

インターネット <https://www.spofure-kasugai.or.jp/sports/pool/>
直接窓口 ※窓口備付け用紙に記入し、官製はがき(表面返信先記入、裏面無記入)を添えて

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

平成29年 1月22日(日)

- 場所:50mプール
- 対象:愛知県内の小学生
- 参加料:個人 1種目 1,200円
リレー 1種目 2,000円
(1人3種目以内)



主催:公益財団法人春日井市スポーツ・ふれあい財団
共催:日本スイミングクラブ協会尾張地区事業企画委員会
後援:春日井市、春日井市教育委員会、一般社団法人愛知水泳連盟、春日井市水泳協会
中日新聞社、中部ケーブルネットワーク株式会社
協賛:王子製紙株式会社、パナソニック エコシステムズ株式会社、アシックスジャパン株式会社、プレミアムサポート株式会社アスティスポーツ、株式会社明治、株式会社ヤマナミ

●申込締切日:12月11日(日)

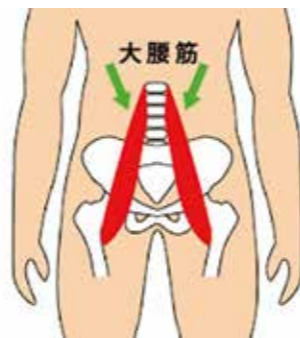
※詳細については、当財団ホームページ又は広報春日井11月1日号をご覧ください。

大腰筋を鍛えよう

大腰筋は、大腿骨と背骨をつないでいる筋肉で、直立姿勢を保持するときや太ももを引き上げるときに働くものです。この筋肉が衰えると、重い足を十分な高さまで上げることができなくなります。つま先も下がってしまい、「すり足」気味になります。すると、ちょっとした段差にもつまずきやすくなり、転倒・骨折が起きやすくなります。

大腰筋は体の深部にある筋肉ですので、それだけを鍛えられる運動はありませんが、腹筋や下半身の筋肉と大腰筋を同時に鍛える運動により、筋力を維持・向上させることができます。

大腰筋は人間の体を立たせたり歩かせたりするための中心的な筋肉ですので、鍛えることにより、転倒を予防できるほか、腰痛の予防・改善にも役立ちます。



レッグレイズ

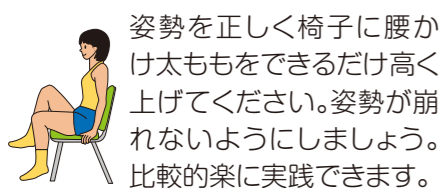
上体を固定し、脚を上げてください。まずは、一番低い段にし膝を軽く曲げ行いましょう。慣れてきたら、徐々に高い段にしてください。



トレーニング室で行える運動を紹介します。

10～15回を目安にしてください。慣れてきたら2～3セット行ってみましょう。

座位もも上げ



姿勢を正しく椅子に腰かけ太ももをできるだけ高く上げてください。姿勢が崩れないようにしましょう。比較的楽に実践できます。

立位もも上げ



ふらつく場合は、壁などにつかまって行いましょう。周りに気をつけてください。

腰に不安のある方は、医師に相談してください。～(公財)健康・体力づくり事業財団HPより抜粋～

平成29年度学校体育館・武道場開放の受付



皆さんの健康の保持増進・体力の向上を図るため、スポーツ活動の場として市立小中学校の体育館や武道場を開放しています。



開放日時:平成29年4月1日～平成30年3月15日(12月29日～1月3日と学校などの使用日を除く)

対象:市内在住か在勤の人で構成する、次の条件を満たす10人以上の団体



- 成人の責任者1人と成人の副責任者2人を有すること
- 年間を通して決まった曜日、時間、種目で毎週使用すること
- 営利目的での使用、政治活動、宗教活動を行わないこと



施設	時間	実費徴収金
小学校の体育館	●月曜日～金曜日午後6時～9時 ●土・日曜日午前9時～正午、午後1時～4時、午後6時～9時	1回500円 (丸田小・出川小は800円)
中学校の体育館	午後7時～9時	1回800円
中学校の武道場	午後7時～9時	1回500円

■学校により、利用可能日時、種目が異なります。

■申し込み方法などの詳細については、広報春日井平成29年1月15日号に掲載予定です。

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到員登録(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。)

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。

↑ 運動量 ↓	多め	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。
	少なめ	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!)