

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

スポーツ情報誌



平成30年度 1期(4月~6月)



Do! Sports かすがいい!

幼児から高齢者まで盛りた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](#)

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
<https://www.sporfure-kasugai.or.jp/sports/gymnasium/>
 ※「教室の申込み方法」は9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 (4月～6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 4/6～6/29		ソフトエクサ 4/1～6/24 ☆☆
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

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。

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分前)

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。
 ※4月29日(祝)は9:15～「パワフルエクサ」、10:45～「ソフトエクサ」、4月30日(休)は9:15～「ヨガ」、10:45～「脂肪燃焼エクサ」、5月3日(祝)は9:15～「脂肪燃焼エクサ」、5月4日(祝)9:15～「ソフトエクサ」、10:45～「ヨガ」、5月5日(祝)は9:15～「ヨガ」を開催します。
 5月1日(火)、6月10日(日)はお休みです。



4月

▼広報掲載予定 2月15日号

▼申込み期間 2月15日(木)～3月10日(土)

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

NEW 運動不足解消、はじめての一步
対象: 一般
受講料: 12回で3,000円
 ●健康のための運動をはじめのきっかけづくりをします。
 開催日/4月3日～6月26日(5月1日を除く毎週火曜日)
 時間/13:00～13:45
 定員/30名 場所/フィットネスルーム

ボールであそぼう!(テニス)
対象: 新小学1・2年生
受講料: 4回で1,000円
 ※対象学年は平成30年度の学年となります。
 ●ラケットを使用して、ボール慣れから、テニスの動作を学びます。
 開催日/4月4日～25日(毎週水曜日)
 時間/17:30～18:30
 定員/35名 場所/第1競技場

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/4月5日～26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

始めてみよう!楽しい体操(とびばこ・マット)
対象: 新小学生
受講料: 4回で1,000円
 ※対象学年は平成30年度の学年となります。
 ●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/4月5日～26日(毎週木曜日)
 時間/18:00～19:00
 定員/70名 場所/第2競技場

ジュニアダンスマスター
対象: 新小学生
受講料: 10回で3,000円
 ※対象学年は平成30年度の学年となります。
 ●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/4月6日～6月15日(5月4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

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/4月7日～28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

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/4月7日～28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

※「すこやか幼児体操」の対象について
 年少/平成26年4月2日～27年4月1日に生まれた人
 年中/平成25年4月2日～26年4月1日に生まれた人
 年長/平成24年4月2日～25年4月1日に生まれた人



5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 3月15日号

▼申込み期間 3月15日(木)～4月10日(火)

ジュニア養成教室(硬式テニス)

対象:新小学3～6年生
受講料:8回で3,000円

※対象学年は平成30年度の学年となります。

●基礎から応用までのテニスの動作を練習し、試合をします。

開催日/5月8日～31日(毎週火・木曜日)
時間/19:30～21:00
定員/20名 場所/第1競技場



かんたんステップエアロ

対象:一般
受講料:4回で1,200円

●ステップ台を使い、音楽にあわせて楽しく体を動かします。

開催日/5月10日～31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



速く走れるようになろう!

対象:新小学1・2年生
受講料:4回で1,000円

※対象学年は平成30年度の学年となります。

●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/5月11日～6月1日(毎週金曜日)
時間/16:30～17:30
定員/35名 場所/第1競技場



ジュニアダンス

対象:新小学生
受講料:4回で1,000円

※対象学年は平成30年度の学年となります。

●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/5月12日～6月2日(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



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^注
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/5月12日～6月9日(5月26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

^注…「すこやか幼児体操」の対象について

年少/平成26年4月2日～27年4月1日に生まれた人
年中/平成25年4月2日～26年4月1日に生まれた人
年長/平成24年4月2日～25年4月1日に生まれた人



6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 4月15日号

▼申込み期間 4月15日(日)～5月10日(木)

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/6月7日～28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



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/6月7日～28日(毎週木曜日)
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/6月8日～29日(毎週金曜日)
時間/18:00～19:00
定員/70名 場所/第2競技場



NEW 運動能力を育てよう!

対象:小学1・2年生
受講料:4回で1,000円

●運動の基本動作「走る・跳ぶ・投げる」を遊びながら育てます。

開催日/6月13日～7月4日(毎週水曜日)
時間/16:30～17:30
定員/35名 場所/第1競技場



会場 落合公園体育館

5月 申込み期間 広報掲載予定 3月15日号
3月15日(木)～4月10日(火)

始めてみよう!楽しい体操(てつぼう)

対象:新小学1・2年生
受講料:4回で1,000円

※対象学年は平成30年度の学年となります。

●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/5月9日～6月6日(5月16日を除く毎週水曜日)
時間/16:30～17:30
定員/35名 場所/落合公園体育館



申込み期間 広報掲載予定 4月15日号 4月15日(日)～5月10日(木)

6月 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。

●体操や遊びを通じて、運動機能を高めます。

開催日/6月1日～22日(毎週金曜日)
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



^注…「すこやか幼児体操」の対象について

年中/平成25年4月2日～26年4月1日に生まれた人
年長/平成24年4月2日～25年4月1日に生まれた人



5月

会場 運動広場・野球場

申込み期間 広報掲載予定 3月15日号 3月15日(木)～4月10日(火) (総合体育館) (朝宮公園)

ジュニア養成教室(軟式野球)

対象:新小学生
受講料:8回で3,000円

※総合体育館と朝宮公園で行う教室となります。

※対象学年は平成30年度の学年となります。

●基礎から応用までの野球の動作を練習し、朝宮公園野球場で試合をします。

開催日/5月8日～31日(毎週火・木曜日) ※予備日あり
時間/17:30～19:00 定員/35名
場所/[1回～6回]総合体育館、運動広場(雨天時は第1競技場)
[7回・8回]朝宮公園野球場
(5月29日・31日の雨天時は延期 ※予備日6月5・7日)



4月22日(日)

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

親子で楽しむ!スポーツ教室

元オリンピック選手とフットサルのトップ選手から指導を受け、親子で楽しく体を動かしましょう。

かけっこ

～親子で速く走るためのコツを学ぼう～

9:00～10:30



講師/青戸慎司

中京大学陸上競技部監督

日本人男子初の夏冬オリンピック出場

フットサル

～親子で一緒にフットサルを楽しもう～

11:00～12:30



講師/名古屋オーシャンズ サテライト選手



■対象/市内在住か在学の新小学1年生～6年生とその保護者

■定員/各50組 100名(親子) ■参加料/1組500円 ■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 3月15日号をご覧ください。

申込み期間:広報配布日～3月31日(土)

レクリエーション スポーツ祭 6月10日(日)

いろいろなレクリエーションスポーツが体験できます。ご家族やお友達とぜひ参加してみてください。

レクスポチャレンジ 【景品あり!】

全ゲームをクリアしてパーフェクト賞をめざそう!

レクスポ体験

スポーツ推進委員等の専門の指導を受けてレクリエーションスポーツを楽しもう!

対戦しよう レクスポゲーム

2名以上でチームをつくって対戦ゲームに参加しよう!

レクリエーションで遊ぼう

レクリエーション指導者によるゲームを楽しもう!



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 5月1日号をご覧ください。

第14回 自然満喫!

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

トレッキング体験・春 5月13日(日)

雨天決行

雄大な自然の中、山菜採りをしながら、
トレッキング体験をします。
初心者向けですので、お気軽にご参加ください。

場所 岐阜県郡上市白鳥町
(ウイングヒルズ白鳥スキー場ゲレンデ内)

※詳細については、当財団ホームページ又は広報春日井3月15日号をご覧ください。

地域ふれあい運動教室

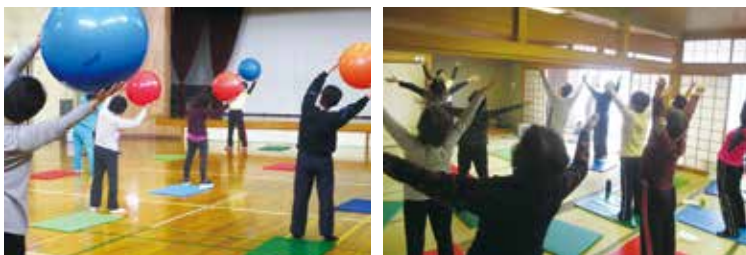
申込み方法
総合体育館へ >>



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!



月	開催日	曜	会場	申込み開始日
4月	6 13 20 27	金	知多公民館	3月4日(日) 9時～
5月	11 18 25	6月1 金	坂下公民館	4月4日(水) 9時～
6月	7 14 21 28	木	西部ふれあいセンター	5月4日(金) 9時～



- 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

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・地域の集會
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時から午後9時までの時間帯で2時間以内
開催希望日の6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。



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.sporfure-kasugai.or.jp/sports/pool/>

※「教室の申込み方法」は9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

4月



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

▼広報掲載予定 2月15日号

▼申込み期間 2月15日(木)～3月10日(土)

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/4月3日～24日(毎週火曜日)

時間/9:20～10:20

定員/50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ビクスです。

開催日/4月3日～5月29日(5月1日を除く毎週火曜日)

時間/10:40～11:40

定員/50名 場所/25mプール



クロールを覚えよう①②

対象:新小学2～6年生
受講料:8回で4,000円

※対象学年は平成30年度の学年となります。

※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/①4月3日～26日(毎週火・木曜日)

②4月4日～27日(毎週水・金曜日)

時間/①17:00～18:00②18:15～19:15

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:新小学2～6年生
受講料:8回で4,000円

※対象学年は平成30年度の学年となります。

●平泳ぎを基本から練習します。

開催日/4月3日～26日(毎週火・木曜日)

時間/18:15～19:15

定員/25名

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/4月4日～25日(毎週水曜日)

時間/9:20～10:20

定員/45名 場所/25mプール



大人の初めてクロール教室

※クロールの泳げない人

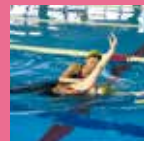
対象:一般
受講料:8回で6,000円

●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/4月4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



水慣れから始める初心者教室

対象:新小学2～6年生
受講料:8回で4,000円

※対象学年は平成30年度の学年となります。

●顔つけから泳ぎの基本を練習します。

開催日/4月4日～27日(毎週水・金曜日)

時間/17:00～18:00

定員/35名

場所/25mプール



5月



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

▼広報掲載予定 3月15日号

▼申込み期間 3月15日(木)～4月10日(火)

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/5月8日～29日(毎週火曜日)

時間/9:20～10:20

定員/45名 場所/25mプール



水慣れから始める初心者教室①②

対象:新小学生
受講料:8回で4,000円

※対象学年は平成30年度の学年となります。

※申込み時に教室番号①②を明記してください。

●顔つけから泳ぎの基本を練習します。

開催日/①5月8日～31日(毎週火・木曜日)

②5月9日～6月1日(毎週水・金曜日)

時間/①②17:00～18:00

定員/各35名 場所/25mプール



クロールを覚えよう①②

対象:新小学生
受講料:8回で4,000円

※対象学年は平成30年度の学年となります。

※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/①5月8日～31日(毎週火・木曜日)

②5月9日～6月1日(毎週水・金曜日)

時間/①②18:15～19:15

定員/各35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/5月9日～6月1日(毎週水・金曜日)

時間/10:30～11:30

定員/20名 場所/50m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ビクスです。

開催日/5月10日~31日(毎週木曜日)
時間/9:20~10:20
定員/50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ビクスです。

開催日/5月11日~6月29日(毎週金曜日)
時間/10:40~11:40
定員/50名 場所/25mプール



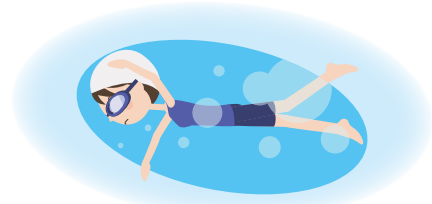
親子で幼児水泳

対象:幼児と保護者
受講料:8回で5,000円

③幼児とは平成24年4月2日~平成27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/5月11日~6月29日(毎週金曜日)
時間/16:00~16:45
定員/30組 場所/25mプール



6月



申込み方法
サフログ番号#ハ



往復はがき



窓口



インターネット

▼広報掲載予定 4月15日号

▼申込み期間 4月15日(日)~5月10日(木)

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/6月5日~26日(毎週火曜日)
時間/9:20~10:20
定員/25名 場所/50mプール(フロアコース)



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/6月5日~28日(毎週火・木曜日)
時間/10:45~11:45
定員/20名 場所/25mプール



水慣れから始める初心者教室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。

●顔つけから泳ぎの基本を練習します。

開催日/①6月5日~28日(毎週火・木曜日)
②6月6日~29日(毎週水・金曜日)
時間/①②17:00~18:00
定員/各35名 場所/25m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/①6月5日~28日(毎週火・木曜日)
②6月6日~29日(毎週水・金曜日)
時間/①②18:15~19:15
定員/各35名 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/6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



水中ウォーキング教室

申込み方法
サフログ番号#ハ



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

基本編(場所:25mプール)

開催日	曜日	時間	申込み開始日
4月26日	木	10:00~11:00	4月18日(水)9時~
5月30日	水	10:00~11:00	5月18日(金)9時~
6月27日	水	10:00~11:00	6月19日(火)9時~

応用編(場所:流水プール)

開催日	曜日	時間	申込み開始日
5月31日	木	10:00~11:00	5月18日(金)9時~
6月29日	金	10:00~11:00	6月19日(火)9時~



オープン記録会

申込み方法
サフログ部員へ >>

当日受付

大会と同様にタッチ板を使って
50m公認プールで好きな種目50m、
100mを計測します



小・中学生	
4月14日(土)	午前の部 10:30~13:00
5月12日(土)	
6月2日(土)	

高校生以上	
4月14日(土)	午後の部 14:00~16:00
5月12日(土)	
6月2日(土)	

※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。)

スタート台を使い
飛び込みの練習ができます。

飛び込みできます!



● **4月14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。

● **5月12日(土)**

参加料 無料 ※施設利用料のみ

● **6月2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

松村亜矢子のリズムシンクロ教室(中級編)



世界の舞台で活躍した選手の指導を受け
リズムシンクロを体験します。

(開催日時)

4月1日(日)~6月3日(日)

(4月8日、4月29日を除く毎週日曜日)

8:30~10:00

対象:新小学生~高校生

(クロール、背泳ぎ、平泳ぎで25m以上泳げる人)

※男女は問いません

定員:30名

受講料:8回で6,000円

申込み期間:2月15日(木)~3月10日(土)



泳いでいるフォームを 撮影できます!

申込み方法
サフログ部員へ >>



窓 □



電話

※オープン前の50mプールを貸し切って泳いでいるフォームや
飛び込みを撮影し、技術力、競技力向上の参考にしませんか?

申込み:希望日の1週間前まで(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 **日時** 行事や大会等のない日
8:50~9:40

※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。

※監督責任者の責任のもと、安全に留意して撮影してください。



リズムシンクロ&スイミングフェスタ

元オリンピック選手から直接指導を受けることができます!!

シンクロは体験後、みんなで演技発表!!スイミングはクリニック後、講師を交えてリレー大会!!

平成30年6月9日(土) 8:30~13:00

- 対象 ★リズムシンクロ…… 25m以上泳力のある市内在住、在勤、在学の小学3年生以上の人
★スイミング……… 25m以上泳力のある市内在住、在勤、在学の小学生以上の人
- 定員 ★スイミング……40名 ★リズムシンクロ……25名
- 受講料 ★1,000円 ■ 申込期間/4月15日(日)~5月10日(木)

※「リズムシンクロ」「スイミング」のうちどちらか1つしか参加できません。



スイミング講師

2000年シドニーオリンピック
女子200m背泳ぎ
銅メダリスト

中尾 美樹さん



リズムシンクロ講師

2008年北京オリンピック
シンクロ日本代表
春日井広報大使

松村 亜矢子さん

詳細については、当財団ホームページ又は広報春日井4月15日号をご覧ください。

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)



会場 朝宮公園

申込み期間 広報掲載予定 4月15日号 4月15日(日)~5月2日(水)

広報掲載予定 4月15日号

5月

初夏の寄せ植え

対象:一般 受講料:1,800円

●季節にあった素敵な寄せ植えを作る
開催日/5月27日(日) 時間/10:30~12:00
定員/20名 場所/管理事務所



アースデイ朝宮公園

対象:一般

●各種ワークショップ、自然素材を利用した工作など
環境をテーマにしたお祭り
開催日/5月6日(日) 場所/朝宮公園



申込み期間 広報掲載予定 4月15日号 4月15日(日)~5月11日(金)

申込み期間 広報掲載予定 5月15日号 5月15日(火)~5月30日(水)

6月

はちみつ搾り体験

対象:一般 受講料:500円

●プロの養蜂家によるはちみつ搾りを体験する
開催日/6月3日(日) 時間/10:00~11:30
定員/50名 場所/朝宮公園



多肉植物の寄せ植え

対象:一般 受講料:1,500円

●多肉植物を使って、寄せ植えを作る。
開催日/6月17日(日) 時間/10:30~12:00
定員/20名 場所/管理事務所



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 2月15日号 ▼申込み期間 2月15日(木)~3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
サンフロッグ春日井



往復はがき



窓口



インターネット

開催日時/4月11日~6月13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。



測定プログラム

申込み方法
サンフロッグ春日井



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)

下肢バランス
筋力測定
(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☆

平成29年6月1日から、往復はがきは(往・返信)各62円。

〒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

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

お客様の郵便番号 住所 氏名

返信おもて

①教室名
②お客様の郵便番号
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 ●朝宮公園の教室は・・・〒486-0846朝宮町4-1-2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、上記必要な事項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 ●朝宮公園の教室は (0568) 84-4991

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。

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
1ページをご覧ください。

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！

運動量

少なめ



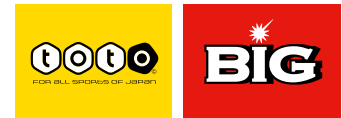
ヨ ガ

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！)



誰もが世界一になれるわけでもない
 誰もが日本代表になれるわけでもない
 それでも人はスポーツをする
 昨日の自分に追い越されないために
 明日の自分を追い越すために
 スポーツに鍛えられた人生は
 勝っても負けても きっと負けない
 スポーツは、自分を超越するためにある。

スポーツくじ



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-dream.com www.toto-growing.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
TEL(0568)84-7101

〒486-0804 春日井市鷹来町4 196-3
<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」、「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

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

朝宮公園管理事務所
TEL(0568)84-4991

〒486-0846 春日井市朝宮町4-1-2
<http://www.city.kasugai.lg.jp/shimin/bunka/sports/asamiya/>
朝宮公園
 ●公共交通
 JR中央線「勝川駅」下車、
 名鉄バス「春日井市民病院」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」、「大草」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)「春日井インター東」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