

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](#)

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.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 (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 7/5~9/27		脂肪燃焼エクサ 7/7~9/29 ☆☆☆	
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16日(祝)、8月11日(祝)、9月17日(祝)・24日(休)は9:15~「ヨガ」10:45~「脂肪燃焼エクサ」、9月23日(祝)は9:15~「パワフルエクサ」を開催します。
 7月17日(火)、9月2日(日)・18日(火)・25日(火)はお休みです。

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(火)～6月10日(日)

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1日～22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



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/7月6日～27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



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6日～9月7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



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15日(金)～7月10日(火)

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(木) ②8日(水)
時間/①②17:30～18:30
定員/各35名
場所/運動広場(雨天時は第1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(木) ④8日(水)
時間/③④19:00～20:30
定員/各40名
場所/運動広場(雨天時は第1競技場)※1回で完結となる教室です。



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/8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



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5日～26日(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



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(日)～8月10日(金)

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/9月1日～22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



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/9月5日～26日(毎週水曜日)
時間/18:00～19:00
定員/70名
場所/第2競技場



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

●ボール慣れから、サッカーの動作を学びます。
開催日/9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6日～11月1日(10月11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7日～28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





ラジオ体操の日 8月5日(日) 6:30~ みんなでラジオ体操会

場所:朝宮公園、坂下小学校

(雨天時:春日井市総合体育館、坂下小学校体育館)



※昨年の様子になります。



朝宮公園会場

坂下小学校会場



※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。



市制75周年記念事業 特別巡回ラジオ体操・みんなの体操会

9月23日(祝・日) 6:00~

場所:落合公園(雨天時:落合公園体育館)



当日の音声がNHKラジオ放送で全国に中継されます。

※詳細については、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。

落合公園会場



チャレンジ宣言募集中!

夏休み期間中、地域みんなで楽しく、元気にラジオ体操をすることで
明るいまちづくりを目指す団体を募集します。

宣言した団体は応援グッズがもらえます。

詳細は、当財団ホームページ又は広報春日井6月15日号をご覧ください。



写真はイメージです。

SOMPOボールゲームフェスタ in かすがい



JAPAN TOP LEAGUE

2018 9月 16日

参加者募集!

会場:総合体育館

午前

ボール あそぼう!



■対象/小学1・2年生とその保護者

午後

キッズ チャレンジ



■対象/小学3～6年生

講師:日本トップリーグ連携機構 (JTL)



なでしこ
LEAGUE



V.LEAGUE



B.LEAGUE



WILMAR
Women's Japan League



J-FOOTBALL



TOP LEAGUE



V.LEAGUE



HOCKEY JAPAN LEAGUE



JAPAN SOFTBALL LEAGUE



F.LEAGUE



X League



I.LEAGUE

※詳細については、当財団ホームページ又は広報春日井をご覧ください。

駅伝 春日井市代表選手選考会を開催

12月1日(土)に愛・地球博記念公園で開催される「愛知駅伝」の市代表選手を募集します。



とき 平成30年9月8日(土)

- 部門
- 小学生(男子・女子)
 - 中学生(男子・女子)
 - ジュニア(男子・女子)
 - 一般(男子・女子)、40歳以上(男女不問)



※詳細は広報春日井 7月15日号をご覧ください。



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.spofure-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

7月

▼広報掲載予定 5月15日号

▼申込み期間 5月15日(火)～6月10日(日)

申込み方法
サンフログ春日井へ



往復はがき



窓口



インターネット

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ピクスです。

開催日/7月3日～12日(毎週火・木曜日)

時間/9:20～10:20 定員/25名

場所/50mプール(フロアコース)



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4日～13日(毎週水・金曜日)

時間/9:20～10:20 定員/45名

場所/25mプール



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3日～7日(火～土曜日) ②7月10日～14日(火～土曜日) ③④7月23日～27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(金)～7月10日(火)

申込み方法
サンフログ春日井へ



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)①②③④⑤⑥⑦

※教室申込時に教室番号①～⑦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/①②7月30日～8月3日(月～金曜日) ③④8月6日～10日(月～金曜日)

⑤⑥8月20日～24日(月～金曜日) ⑦8月27日～31日(月～金曜日)

時間/①③⑤8:30～9:45 ②④⑥⑦18:00～19:15

定員/①③⑤各60名 ②④⑥⑦各30名 場所/25mプール



温水プールの7・8月の開場時間のご案内

2018年7・8月 開場カレンダー

7月

8月

日	月	火	水	木	金	土
1	×	3	4	5	6	7
8	×	10	11	12	13	14
15	16	×	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

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	

×は休場日

夏休み期間

7/21(土)～8/31(金)

●…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

9月



申込み方法
サフログ曜日#A >>



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(日)～8月10日(金)

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4日～10月4日(18日・25日を除く毎週火・木曜日)
時間/10:30～11:30 定員/20名
場所/50mプール



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4日～10月4日(18日・25日を除く毎週火・木曜日)
②9月5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



背泳ぎにチャレンジ!

※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

●背泳ぎを基本から練習します。
開催日/9月4日～10月4日(18日・25日を除く毎週火・木曜日)
時間/18:15～19:15 定員/30名
場所/25mプール



親子で幼児水泳

※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

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5日～10月31日(10月10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



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



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6日～11月8日(10月11日・18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



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7日～28日(毎週金曜日)
時間/9:20～10:20 定員/45名
場所/25mプール



北京オリンピック日本代表

申込み方法
サフログ曜日#A >>



往復はがき



窓 □



インターネット

松村亜矢子の水中運動

シンクロの簡単な動きを使って
楽しく運動します。

【開催日時】
9月12日～11月28日
(毎週水曜日)
9:30～10:30



■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(日)～8月10日(金)

北京オリンピック日本代表

申込み方法
サフログ曜日#A >>



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(初・上級編)

世界の舞台で活躍した選手の指導を受けシンクロを体験します。

(開催日時)
9月16日(日)～11月18日(日)
8:30～10:00

※10月28日・11月4日を除く毎週日曜日

対象:小学生～高校生
初級(クロール、背泳ぎで25m以上泳げる人)
上級(中級を2回以上受講した人)
※男女は問いません



定員:各15名
受講料:8回で6,000円
申込み期間:7月15日(日)～8月10日(金)

水中ウォーキング教室

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。

申込み方法
サフログ曜日#A >>

電話

基本編	開催日	曜日	時間	申込み開始日
	8月27日	月	9:00～10:00	8月18日(土)9時～
	9月26日	水	10:00～11:00	9月19日(水)9時～

応用編	開催日	曜日	時間	申込み開始日
	8月29日	水	9:00～10:00	8月18日(土)9時～
	9月28日	金	10:00～11:00	9月19日(水)9時～

■対象:一般 ■定員:各20名(先着順) ■受講料/1回500円 ■場所/流水プール または 25mプール



笑顔と感謝を届ける 水ケーション

平成30年9月22日(土) 10:00~13:00



水に感謝して泳ぐ
笑顔の「水の授業」
講師：萩原智子氏
シドニーオリンピック
女子200m背泳ぎ日本代表
春日井広報大使



感謝の気持ちを学ぶ
「森の授業」
講師：小野なぎさ氏
森林セラピスト
認定産業カウンセラー



「水ケーション」とは・・・「水」を通じて、「Communication(通じ合う)」・
「Education(教育)」の2つの意味をこめた造語です。

「森の授業」は、実際の木を触ったり、香りを嗅いだり、五感を使っての楽しい授業を行い、森の大切さや森の役割について学びます。「水の授業」は、水泳を通じて、きれいな水で泳げることのありがたさや、水泳の楽しさを学びます。

●対象：小学4年生～中学3年生(25m以上泳力のある人) ●定員：40人(超えた場合は抽選) ●参加費：500円

▼広報掲載予定 7月15日号

▼申込み期間 7月15日(日)～8月10日(金)

親子で作って、遊ぼう

「お魚ロボット」

対象：小学生とその保護者

定員：20組

参加料：500円

場所：大会準備室
(温水プール1F)

親子でものづくりの楽しさを体験し、
実際に動かします。



開催日時 7月28日(土) 10:00~12:00

▼広報掲載予定 6月15日号

▼申込み期間 6月15日(金)～7月10日(火)

申込み方法
サフログ配付



往復はがき



窓口



インターネット

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

7月1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(火)～6月10日(日)

オープン記録会

申込み方法
カンフログ朝日会 >>

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	
7月7日(土)	午前の部 10:30~13:00
8月11日(祝)	
9月8日(土)	

高校生以上	
7月7日(土)	午後の部 14:00~16:00
8月11日(祝)	
9月8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!



● **7月7日(土)** **時間** 13:00~14:00(受付/当日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11日(祝)** **参加料** 無料 ※施設利用料のみ

● **9月8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。

泳いでいるフォームを 撮影できます!

※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。

申込み方法
カンフログ朝日会 >>



窓



電話



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)



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(火)～6月10日(日)

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/7月12日～9月13日(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・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

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

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、朝宮公園の教室は…総合体育館まで(〒486-0804鷹来町4196-3)
●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 <https://www.spofure-kasugai.or.jp/sports/>

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、朝宮公園の教室は総合体育館(0568)84-7101まで
●サンフロッグ春日井の教室は(0568)56-2277まで

※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。



窓口



インターネット



当日受付



電話

注意事項

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	4	11	18	25	水	高蔵寺ふれあいセンター	6月5日(火) 9時～
8月	3	10	17	24	金	グリーンパレス春日井	7月4日(水) 9時～
9月	5	12	19	26	水	東部市民センター	8月4日(土) 9時～

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 (税込み)

○ストレッチ体操 ○ボールエクササイズ

DVD セット 2,000円 (税込み)

○ストレッチ体操 + ボールエクササイズ

〔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

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。私営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4196-3
<https://www.spofure-kasugai.or.jp/sports/gymnasium/>

サンフログ春日井(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/>

- 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