



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



つなげていきます
スポーツへの想い

スポーツの収益は、
日本のスポーツを育てるために
使われています。

スポーツの収益は、
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4196-3
<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「バ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
<https://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「バ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/ochital/>
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」交差点左折-高速道路の
ガード下をくくって左折
(多治見方面より)-国道19号線-「春日井インター」交差点右
折-高速道路のガード下をくくって左折

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.spofure-kasugai.or.jp/sports/gymnasium/>
 ※「教室の申込み方法」は10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	はじめて エクサ ☆☆	ヨガ	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 1/10~3/20	ソフト エクサ ☆☆ 1/4~3/21	
18:30 ~ 19:30	ソフト エクサ ☆☆		ヨガ			
20:00 ~ 21:00	ヨガ	ズンバ	パワフル 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。

※1月1日(祝)~3日(金)、11日(土)~14日(火)、2月4日(火)、5日(水)、8日(土)、9日(日)、25日(火)、3月25日(水)~28日(土)は全日休講。
 1月10日(金)20:00~の脂肪燃焼は休講。
 祝日のフィットネスプログラムは次のとおりです。

	2月11日(火)	2月23日(日)	2月24日(月)	3月20日(金)
9:15~10:15	はじめて	パワフル	はじめて	ソフト
10:45~11:45	脂肪燃焼		脂肪燃焼	ヨガ



フィットネスプログラムの紹介

初めてで運動不足の方にオススメ!

エクササイズの基本動作を、イチから学べます。まずは、「はじめてエクサ」からスタート!

はじめてエクサ
運動量 ★☆☆☆☆

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。

ソフトエクサ
運動量 ★★☆☆☆

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。

脂肪燃焼エクサ
運動量 ★★★☆☆

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。

パワフルエクサ
運動量 ★★★★★

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!)

ズンバ

ラテン系のダンスエクササイズです。初めての方でも音楽に合わせて気持ちよく体を動かせます。振付の詳しい解説はなく、自由に踊れます。



1月

▼広報掲載予定 11月15日号

▼申込み期間 11月15日(金)~12月10日(火)



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

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5日~2月2日(1月12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



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/1月9日~30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!(バレーボール)

対象:小学1~2年生
受講料:4回で1,000円

●ボール慣れから、バレーボールの動作を学びます。
 開催日/1月15日~2月12日(2月5日を除く毎週水曜日)
 時間/17:30~18:30
 定員/35名
 場所/第1競技場A面



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15日~3月11日(2月5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A面



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17日~3月20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



2月

▼広報掲載予定 12月15日号

▼申込み期間 12月15日(日)~1月10日(金)

※「すこやか幼児体操」の対象について
 年少/平成27年4月2日~28年4月1日に生まれた人
 年中/平成26年4月2日~27年4月1日に生まれた人
 年長/平成25年4月2日~26年4月1日に生まれた人

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

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、音楽に合わせて楽しく体を動かします。
 開催日/2月6日~27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



始めてみよう!楽しい体操(とびばこ・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/2月6日~27日(毎週木曜日)
 時間/18:00~19:00
 定員/70名
 場所/第2競技場A・B面



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/2月22日~3月14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



3月

▼広報掲載予定 1月15日号

▼申込み期間 1月15日(水)~2月11日(祝・火)



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

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/3月1日~22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



会場 落合公園体育館

2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

申込み期間 12月15日(日)～1月10日(金) 広報掲載予定 12月15日号

※「すこやか幼児体操」の対象について
※年少…平成27年4月2日～平成28年4月1日に生まれた人
※年中…平成26年4月2日～平成27年4月1日に生まれた人

すこやか幼児体操(4年少・5年中) 対象:年少・年中 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/2月7日～2月28日(毎週金曜日)
時間/(4年少) 16:00～16:45
(5年中) 17:00～17:45
定員/各30名 場所/落合公園体育館B面

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練習します。
開催日/2月18日～3月17日(2月25日を除く毎週火曜日)
時間/16:30～17:30
定員/35名 場所/落合公園体育館B面

会場 市民球場

2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

申込み期間 12月15日(日)～1月10日(金) 広報掲載予定 12月15日号

親子で野球教室
令和2年2月29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。

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。

会場 朝宮公園

2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

申込み期間 12月15日(日)～1月10日(金) 広報掲載予定 12月15日号

しいたけホダ木作り 対象:一般 受講料:500円

●菌打ちを楽しみ原木栽培のしいたけホダ木作りをします。
開催日/2月9日(日)
時間/10:00～12:00
定員/40名 場所/朝宮公園

3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

申込み期間 1月15日(水)～2月11日(祝・火) 広報掲載予定 1月15日号

春の寄せ植え 対象:一般 受講料:1,800円

●季節に合った素敵な寄せ植え作りをします。
開催日/3月8日(日)
時間/10:30～12:00
定員/20名 場所/朝宮公園

～初めてのスノーキャンプ～

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

白鳥で体験! アウトドア・冬

令和2年 1月24日(金)午後6時30分～
26日(日)午後4時(2泊3日)

▶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 ウイングヒルズ白鳥スキー場
▶申込み期間 広報配布日～12月10日(火)(必着)

※申込み時に、学校名とスキーか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。また、参加者には後日説明会を実施します。

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

出張スポーツ講座

申込み方法 総合体育館へ 往復はがき 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名以上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。

地域ふれあい運動教室

申込み方法 総合体育館へ 往復はがき 窓口 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カ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
1月	10 17 24 31	金	高蔵寺ふれあいセンター	12月4日(水)9時～
2月	5 12 19 26	水	西部ふれあいセンター	1月5日(日)9時～
3月	3 10 17 24	火	グリーンパレス春日井	2月4日(火)9時～

B.LEAGUE B3

B3リーグ 2019-20 春日井大会



令和2年 2月8日(土) 9日(日) 春日井市総合体育館
(9:00開場予定) 13:00試合開始

豊田合成スコピオンズ × VELTEX ベルテックス静岡

※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10:00)

- 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、豊田合成株式会社
- 共催／公益財団法人春日井市スポーツ・ふれあい財団 ●協力／春日井市バスケットボール協会 ●後援／春日井市、春日井市教育委員会
- 入場整理券／12月1日(日)から春日井市総合体育館にて配布

広報掲載予定 12月1日号

第15回 春日井 フットサルフェスタ 令和2年2月16日(日)



- 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(約400名)
- 参加料：1チーム／8,000円

広報掲載予定 1月1日号



8ブロック4チームのリーグ戦により、上位2チームは決勝トーナメントへ進む。5人1チームで行うフットサル大会。(12名まで登録可)

令和2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：令和2年4月1日～令和3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、利用可能曜日、種目が異なります。
- 申し込み方法などの詳細については、当財団ホームページ又は広報春日井1月15日号をご覧ください。

愛知万博メモリアル 市町村対抗駅伝競走大会

令和元年12月7日(土)にモリコロパークにて、愛知万博メモリアル 第14回愛知県市町村対抗駅伝競走大会が開催されます。春日井市からは、小学生から40代までの代表選手18名が参加し、一つのタスキをつなぎ冬のモリコロパークを駆け抜けます。先日の選考を経て、春日井市代表選手が決定いたしました。当日は、選手一丸となって、上位を目指して頑張りますので、皆さんの応援をよろしくお願いいたします。



令和元年 12月7日(土) 雨天決行 午後0時35分(予定)スタート
場所 愛・地球博記念公園 (モリコロパーク)

※当日の様子は、東海テレビにて放映されます。

春日井市代表チーム

- 監督 / 高塚 将人
- コーチ / 中野 智之

部門	区間	距離	選手名	
中学生女子	第1区	2.8km	塚本 帆乃花	野村 美結
ジュニア男子	第2区	4.7km	岡田 康平	長谷川 源
40歳以上	第3区	3.9km	池田 昌雄	高塚 将人
小学生女子	第4区	1.1km	難波 ももは	廣田 果保奈
中学生男子	第5区	3.2km	安立 温人	二村 敦貴
小学生男子	第6区	1.1km	斉藤 大士	水野 賢仁
一般女子	第7区	3.2km	藤田 愛子	渡辺 莉緒
ジュニア女子	第8区	3.9km	猪熊 紗伎	高橋 明日美
一般男子	第9区	4.8km	土屋 智仁	松原 佑弥



※写真は昨年の様子です。



市陸上競技協会会長 高塚監督

監督からの抱負

いつも春日井市民の皆さまからの暖かい声援ありがとうございます。春日井チームは昨年15位となり、チーム最高順位の13位に届かず悔しい思いでした。今年こそはチーム一丸となりチーム最高順位を達成したいと思いますので、皆さま、会場やテレビの前で熱い声援をよろしくお願いいたします。



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10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(日)～1月10日(金)

脂肪燃焼アクア(2か月コース)①

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/1月28日～3月31日(2月11・25日を除く毎週火曜日)
時間/9:20～10:20
定員/50名
場所/25mプール



クロールを覚えよう①

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/1月28日～2月27日(2月11・25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



4種目にチャレンジ!(2か月コース)

※クロールと平泳ぎで25m以上泳げる人

対象:小学生
受講料:16回で8,000円

●4泳法の基本を練習します。
開催日/1月28日～3月31日(2月11・25日、3月26日を除く毎週火・木曜日)
時間/18:15～19:15
定員/35名
場所/25mプール



水中運動(2か月コース)

対象:一般
受講料:8回で4,000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/1月29日～3月18日(毎週水曜日)
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

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/1月29日～2月21日(毎週水・金曜日)
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②

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/2月5日～28日(毎週水・金曜日)
時間/17:00～18:00
定員/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: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/2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



サンフログ春日井から休場等のお知らせ

温水プール

令和元年12月9日(月)～令和2年1月20日(月)
水抜き清掃及び設備点検・修繕のため **休場**
※ただし、12月7日(土)、8日(日)も水泳大会開催に伴いプールは終日使用不可となります。

トレーニング室

令和2年1月12日(日)
新春春日井マラソン大会開催のため **午後1時まで休場**

ご迷惑も
おかけします!



温水プール

トレーニング室

全国高等学校剣道選抜大会開催のため
令和2年3月27日(金) **午後6時まで休場**

3月

▼広報掲載予定 1月15日号

▼申込み期間 1月15日(水)～2月11日(祝・火)

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/2月27日～3月19日(毎週木曜日)
時間/9:20～10:20
定員/50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/2月28日～3月31日(3月20・27日を除く毎週火・金曜日)
時間/10:45～11:45
定員/20名
場所/25mプール



クロールを覚えよう

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/3月3日～31日(3月26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



オープン記録会

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

申込み方法
サンフログ春日井
当日受付



小・中学生		高校生以上	
2月8日(土)	午前の部 10:30～13:00	2月8日(土)	午後の部 14:00～16:00
3月14日(土)		3月14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!



● **2月 8日(土)** 時間 13:00～14:00(受付13:45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 14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。

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)

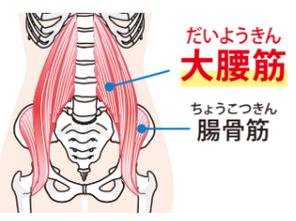
対象 50mプールを利用できる人
(小学生以上で100m以上泳力のある人)
定員 1組(最大20名まで) 料金 8,000円
日時 行事や大会のない日 8:50～9:40

※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。



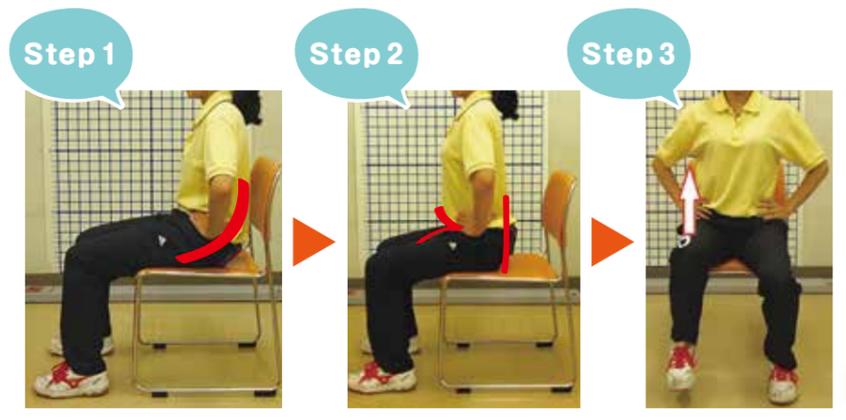
股関節のインナーマッスルについて

股関節の周囲には多くの筋肉がありますが、その中で腸腰筋は関節の近くにある重要なインナーマッスルです。
 腸腰筋(特に**大腰筋**)は骨盤や腰椎の動きや角度をコントロールする役割があります。正しい姿勢の維持や、スムーズな歩行動作にも大変重要です。この筋力が低下すると、姿勢が崩れ腰痛の要因になります。また、歩行時の転びやすさ、階段の上りにくさなど日常生活に悪影響を及ぼすこともあります。



股関節のインナーマッスルのエクササイズ

監修：中部大学 宮下浩二 教授



解説
Step 1
 イスにもたれるように、骨盤が後傾した状態からスタート
Step 2
 骨盤をまっすぐに立てます(胸も張ります)
Step 3
 骨盤の状態を保ったまま、大腿(もも)をあげます。10回を1~3セット。

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

令和2年 1月19日(日)
 ● 場所: 温水プール
 ● 対象: 愛知県内の小学生
 ● 参加料: 個人 1種目 1,200円 (1人2種目以内)



● 競技種目 (男女・各学年共通)

1.	50m	自由形	予選
2.	50m	平泳ぎ	予選
3.	50m	背泳ぎ	予選
4.	50m	バタフライ	予選
5.	200m	個人メドレー	タイムレース決勝
6.	50m	自由形	決戦
7.	50m	平泳ぎ	決戦
8.	50m	背泳ぎ	決戦
9.	50m	バタフライ	決戦

● 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

● 申込締切日: 12月8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。

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(金)~12月10日(火)

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。

● 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 / 1月17日~3月20日(毎週金曜日) 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。

対象: 一般 受講料: 10回で7,000円

測定プログラム

体力測定 (1時間程度)	体成分測定 (15分程度)	下肢バランス筋力測定 (15分程度)
--------------	---------------	--------------------

実施時間 10:00~17:00 測定料金 各300円

様々な測定結果がトレーニング内容の見直しにつながります。

対象 トレーニング会員 申込み トレーニング室受付が電話で予約
 実施日 希望日 (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。)

申込み方法: [サンフロッグ春日井](#) | 窓口 | 電話

ビギナープログラム

実施時間 ① 10:00~11:00 ② 11:00~12:00
 ③ 14:00~15:00 ④ 15:00~16:00

測定料金 1,000円

ビギナープログラムは1時間のマンツーマンプログラムです。初心者の方や運動の仕方がわからない方に最適なトレーニング内容を作成します。

申込み方法: [サンフロッグ春日井](#) | 窓口 | 電話

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☆ 令和元年10月1日から、往復はがきは(往・返信)各63円。

往復はがき	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)	お客様の郵便番号 住所 氏名	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)
-------	------------------------------	----------------	--

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。

●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。※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 <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。

注意事項