

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



令和2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 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
<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 (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	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 ☆☆	はじめて エクサ 4/2～6/25 ☆			ヨガ 4/5～6/28
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。

※5月7日(木)、6月14日(日)は全日休講。
 祝日のフィットネスプログラムは次のとおりです。

	4月29日(水)	5月3日(日)	5月4日(月)	5月5日(火)	5月6日(水)
9:15～10:15	ヨガ	パワフル	はじめて	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 ★★★★★

◀◀少なめ

運 動 量

多め▶▶▶

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!)

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良く体を動かせます。振付の詳しい解説はなく、自由に踊れます。



4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 2月15日号

▼申込み期間 2月15日(土)～3月10日(火)

速く走れるようになろう!

※対象学年は令和2年度の学年となります。

対象:新小学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/4月1日～22日(毎週水曜日)
時間/16:30～17:30
定員/35名 場所/第1競技場A面



NEW 椅子ヨガ

対象:一般
受講料:4回で1,200円

●運動に慣れていない方や腰・膝に不安のある方も気軽に体を動かすことができます。

開催日/4月2日～23日(毎週木曜日)
時間/13:30～14:30
定員/40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/4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



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4日～25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



ジュニアダンスマスター

※対象学年は令和2年度の学年となります。

対象:新小学1～6年生
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/4月10日～6月12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



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(日)～4月10日(金)

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8日～29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



運動能力を育てよう!

※対象学年は令和2年度の学年となります。

対象:新小学1・2年生
受講料:4回で1,000円

●運動の基本的動作「走る・跳ぶ・投げる」を遊びながら育てます。

開催日/5月8日～6月5日(5月29日を除く毎週金曜日)
時間/16:30～17:30
定員/35名 場所/第1競技場A面



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/5月9日～30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



ジュニア養成教室(硬式テニス)

※対象学年は令和2年度の学年となります。

対象:新小学3～6年生
受講料:8回で3,000円

●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12日～6月4日(毎週火・木曜日)
時間/19:30～21:00
定員/20名 場所/第1競技場A面



エイベックス・ダンスボックス①新小学1・2年生②新小学3～6年生

※対象学年は令和2年度の学年となります。 ※申込み時に「①新小学1・2年生」「②新小学3～6年生」を明記してください。

対象:新小学1～6年生
受講料:10回で6,000円

●流行の音楽やダンスでヒップホップダンスを踊ります。

開催日/5月9日～7月18日(7月4日を除く毎週土曜日)
時間/(①新小学1・2年生) 15:30～16:20 (②新小学3～6年生) 16:40～17:30
定員/各30名 場所/フィットネスルーム



ダンスを楽しもう!

Enjoy the dance

avexの楽曲を使った
ダンスの振付を楽しむ教室です。
みんなの知っている曲で踊るから
楽しいこと間違いなし!

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(水)～5月10日(日)

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/5月30日～6月27日(6月13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

③…「すこやか幼児体操」の対象について

年少/平成28年4月2日～平成29年4月1日に生まれた人
年中/平成27年4月2日～平成28年4月1日に生まれた人
年長/平成26年4月2日～平成27年4月1日に生まれた人



ボールであそぼう!(テニス)

対象:小学1・2年生
受講料:4回で1,000円

●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/6月3日～24日(毎週水曜日)

時間/17:30～18:30

定員/35名 場所/第1競技場A面



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4日～25日(毎週木曜日)

時間/17:30～18:30

定員/40名 場所/第1競技場A面



NEW バレトン

対象:一般
受講料:4回で1,200円

●バレエ、ヨガ、フィットネス、それぞれの要素を含んだエアロビクスです。

開催日/6月5日～26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



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/6月5日～26日(毎週金曜日)

時間/18:00～19:00

定員/70名 場所/第2競技場A・B面



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/6月6日～27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



4月19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

中京大学陸上競技部監督青戸慎司氏及びFリーグ「名古屋オーシャンズ」の選手の指導による、初心者向けの親子教室。

～親子で速く走るためのコツを学ぼう～

かけっこ

9:00～10:30



中京大学陸上競技部監督
講師/青戸慎司
日本人男子初の夏冬オリンピック出場

～親子で一緒にフットサルを楽しもう～

フットサル

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

申込み期間:広報配布日～3月31日(火)

※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。

第16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

雄大な自然の中、ガイドと一緒に、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。

5月10日(日) 7:30出発(予定) 雨天決行

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)

料金 6,500円

対象 一般(高校生以上)

定員 45人

※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。



6月14日(日) レクリエーションスポーツ祭

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!
レクリエーション指導者によるカブラを楽しもう!

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!



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。

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
4月	7 14 21 28	火	知多公民館	3月4日(水) 9時～
5月	12 19 26	6/2 火	坂下公民館	4月4日(土) 9時～
6月	4 11 18 25	木	西部ふれあいセンター	5月4日(月) 9時～



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

4月



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

▼広報掲載予定 2月15日号

▼申込み期間 2月15日(土)～3月10日(火)

水慣れから始める初心者教室

対象:小学生(新小学2年生以上)
受講料:8回で4,000円

※対象学年は令和2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1日～24日(毎週水・金曜日)
時間/17:00～18:00
定員/35名
場所/25mプール



クロールを覚えよう①②

対象:小学生(新小学2年生以上)
受講料:8回で4,000円

※対象学年は令和2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1日～24日(毎週水・金曜日)
②4月7日～30日(毎週火・木曜日)
時間/①18:15～19:15②17:00～18:00
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/4月2日～23日(毎週木曜日)
時間/9:20～10:20
定員/45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(毎週金曜日)
時間/9:20～10:20
定員/50名 場所/25mプール



ロングスイミング教室

対象:一般
受講料:8回で6,000円

※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/4月3日～28日(毎週火・金曜日)
時間/10:30～11:30
定員/20名 場所/50mプール



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



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(新小学2年生以上)
受講料:8回で4,000円

※対象学年は令和2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7日～30日(毎週火・木曜日)
時間/18:15～19:15
定員/25名 場所/25mプール



5月



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

▼広報掲載予定 3月15日号

▼申込み期間 3月15日(日)～4月10日(金)

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30日～6月25日(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/5月8日～6月2日(毎週火・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

⑧幼児とは平成26年4月2日～平成29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8日～6月26日(毎週金曜日)
時間/16:00～16:45
定員/30組 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(新小学1年生以上)
受講料:8回で4,000円

※対象学年は令和2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～6月3日(毎週水・金曜日)
②5月12日～6月4日(毎週火・木曜日)
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

※対象学年は令和2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。

対象：小学生(初学1年生以上)
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／①5月8日～6月3日(毎週水・金曜日)
②5月12日～6月4日(毎週火・木曜日)
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／5月13日～6月3日(毎週水曜日)
時間／9:20～10:20
定員／45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、初心者向きの中エアロビクスです。

開催日／4月30日～5月28日(5月7日を除く木曜日)
時間／9:20～10:20
定員／50名 場所／25mプール



6月



申込み方法
サフログ専用ダイヤル



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(水)～5月10日(日)

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2日～23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

対象：一般
受講料：8回で6,000円

※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／6月3日～26日(毎週水・金曜日)
時間／10:30～11:30
定員／20名 場所／50mプール



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／6月4日～25日(毎週木曜日)
時間／9:20～10:20
定員／50名 場所／25mプール



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(毎週金曜日)
時間／9:20～10:20
定員／25名 場所／50mプール(フロアコース)



水慣れから始める初心者教室①②

※申込み時に教室番号①②を明記してください。

対象：小学生
受講料：8回で4,000円

●顔つけから泳ぎの基本を練習します。

開催日／①6月5日～7月1日(毎週水・金曜日)
②6月9日～7月2日(毎週火・木曜日)
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

※申込み時に教室番号①②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／①6月5日～7月1日(毎週水・金曜日)
②6月9日～7月2日(毎週火・木曜日)
時間／①②18:15～19:15
定員／各35名 場所／25mプール



水中ウォーキング教室

申込み方法
サフログ専用ダイヤル

電話

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23日	木	10:30～11:30	4月18日(土)9時～
5月26日	火	9:30～10:30	5月19日(火)9時～
6月24日	水	9:30～10:30	6月18日(木)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27日	水	10:30～11:30	5月19日(火)9時～
6月30日	火	10:00～11:00	6月18日(木)9時～



オープン記録会

申込み方法
サフログ記号へ >>

当日受付



大会と同様にタッチ板を使って
50mまたは、100mのタイム計測を行います。

小・中学生	
4月11日(土)	午前の部 10:45~13:00
5月9日(土)	
6月6日(土)	

高校生以上	
4月11日(土)	午後の部 14:00~16:00
5月9日(土)	
6月6日(土)	

※アップ・飛び込み練習 午前の部/10:00~10:45 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迄 午後の部/当日 9:00~13:45迄

参加料 100円 ※別途プール利用料が必要です。 **定数** 70本

対象 小学生以上で100m以上泳力のある人
(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11日(土)** **時間** 13:00~14:00(当日受付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。
- **5月9日(土)** **参加料** 無料※施設利用料のみ **場所** 50mプール
- **6月6日(土)** **対象** 小学生以上で100m以上泳力のある人(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
サフログ記号へ >>

往復はがき

窓口

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12日(日)~6月7日(日)

(5月3日を除く日曜日)

8:30~9:45

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(土)~3月10日(火)



体験してみよう!着衣泳

申込み方法
サフログ記号へ >>

往復はがき

窓口

インターネット

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

6月20日(土)

8:30~10:00

● **定員:**30名

● **対象:**小学生以上(個人)

● **場所:**25mプール



▼広報掲載予定 4月15日号

▼申込み期間 4月15日(水)~5月10日(日)

泳いでいるフォームを撮影できます！

申込み方法
サフログ記#A >>



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。



トレーニング教室 **会場** サフログ春日井(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(土)~3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／4月8日~6月10日(毎週水曜日) ① 9:30~11:30 ② 13:30~15:30
定員／各6名

※2・5・9回目に、栄養士の指導があります。※2~9回目は約15分間の個別指導も行います。

申込み方法
サフログ記#A >>



往復はがき



窓 □



インターネット



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

体力測定・体成分測定・下肢バランス筋力測定の中から測定します。

ピギナープログラム

実施時間 10:00~12:00, 14:00~16:00(1名1時間)

測定料金 1,000円 定員 4名

個々の姿勢や動作を1人対1人で解析し、目的に合わせたトレーニング内容の作成、実践をします。

対象 トレーニング会員 **申込み** トレーニング室内にて事前予約

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
サフログ記#A >>



窓 □

ショートプログラム

対象 トレーニング会員

場所 50mプール、観覧席のフリースペース等

定員 10名

講義と実践による個々に対する細かな運動指導を小人数制で実施します。

実施日時

4月 9日(木)10:30~11:00, 24日(金)14:30~15:00

5月12日(火)10:30~11:00, 22日(金)14:30~15:00

6月11日(木)10:30~11:00, 24日(水)14:30~15:00

料金 トレーニング室使用料に含む

申込 教室開催日前月の1日から
トレーニング室内にて事前予約
※1日が休場日にあたる場合は、その直後の休場日でない日

会場 朝宮公園

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

5月

広報掲載予定 3月15日号 申込み期間 3月15日(日)～4月10日(金)

紫陽花の寄せ植え

対象:一般 受講料:2,000円

●季節に合った素敵な寄せ植え作りの講習会を開催する。
開催日/5月24日(日) 時間/10:30～12:00
定員/20名 場所/朝宮公園



6月

広報掲載予定 4月15日号 申込み期間 4月15日(水)～5月10日(日)

ハイビスカスの夏の寄せ植え

対象:一般 受講料:2,000円

●ハイビスカスを使って素敵な寄せ植え作りの講習会を開催する。
開催日/6月7日(日) 時間/10:30～12:00
定員/20名 場所/朝宮公園



会場 運動広場・野球場 (総合体育館) (朝宮公園)

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

5月

広報掲載予定 3月15日号 申込み期間 3月15日(日)～4月10日(金)

ジュニア養成教室(軟式野球)

対象:新小学1～6年生
受講料:8回で3,000円

※対象学年は令和2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。

運動広場6回
朝宮公園2回

開催日/5月12日～6月4日(毎週火・木曜日)

時間/17:30～19:00 定員/35名

場所/総合体育館 運動広場(雨天時は第1競技場A面)及び朝宮公園野球場(6/2、4(朝宮公園予定日6/9、11))



会場 落合公園体育館

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

4月

広報掲載予定 2月15日号 申込み期間 2月15日(土)～3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

※対象学年は令和2年度の学年となります。

●前まわり下り、逆上がりなどができるように練習します。

開催日/4月3日～24日(毎週金曜日)

時間/16:30～17:30

定員/35名 場所/落合公園体育館A面



5月

広報掲載予定 3月15日号 申込み期間 3月15日(日)～4月10日(金)

すこやか幼児体操(①年中・②年長)

対象:年中・年長
受講料:4回で1,000円

※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/5月15日～6月5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B面



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

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?



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

みんなで楽しく
運動しよう!!



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～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。

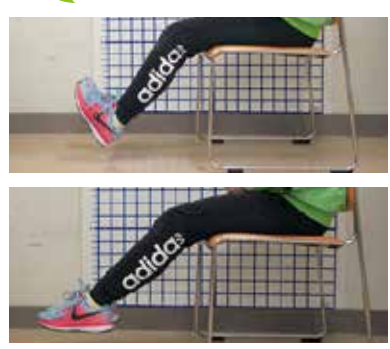
料金:講師1名 2,000円
(私企業に類する団体は講師1名 6,000円)

※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。

第二の心臓を刺激して 代謝を高めましょう

代謝を高めるキーは、第二の心臓と呼ばれるふくらはぎの血流の活性化です。心臓から最も離れている脚の静脈血は重力に反して心臓に戻らないといけないため、ふくらはぎの筋肉のポンプ運動がその手助けになるとされています。単につま先の上げ下げを繰り返すだけでも循環が良くなるのでおすすめです。またその場でつま先立ちも効果的です。

つま先の上げ下げ運動



つま先立ち運動



トレーニング室には、**ふくらはぎを鍛える器具がありますので、ぜひご利用ください。**



10~20回を1セットとし、1日1~3セット行うとよいでしょう。膝や足首に不安のある方は、医師に相談してから実践しましょう。

教室の申し込み方法

教室によって申し込み方法が、異なります。それぞれの教室の申し込み方法で申し込みください。

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し込み期間中(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

往信おもて 返信うら

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
 - 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

令和元年10月1日から郵便料金が変わりました。ご注意ください。

窓口

各施設の窓口で、それぞれの教室の申し込み期間中に申し込みください。申し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、申し込みください。

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し込みができます。各施設の教室申込みから、案内にしたがって申し込みください。※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

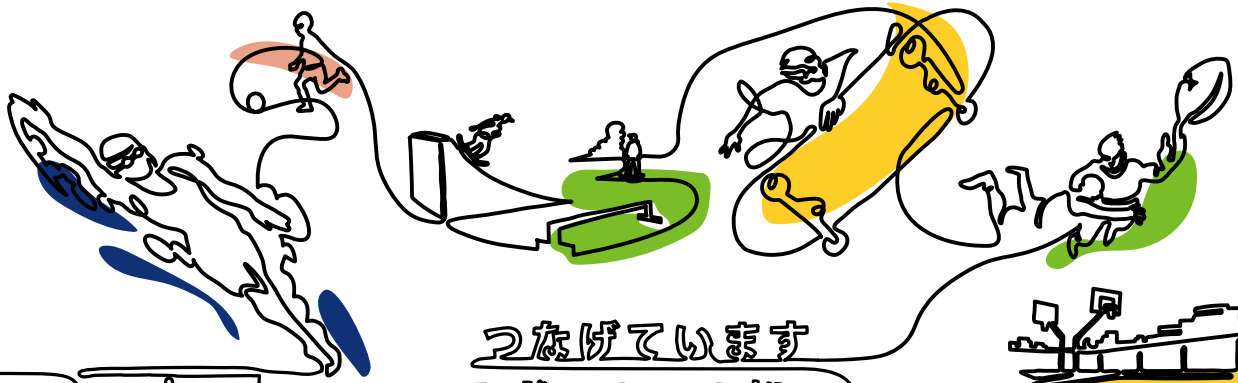
それぞれの教室の申し込み時間より、各施設の窓口で受付してください。

電話

それぞれの教室の申し込み開始日より、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

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し込みください。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。



つなげています スポーツへの想い

スポーツくじの収益は、
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「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
<https://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