

スポーツ"く"L



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力づくりを応援します!!

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」
行きて「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」行きて「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」行きて「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」行きて「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「桃花園」行きて「東山」下車又は「大池住宅前」行きて「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



新型コロナウイルス感染症の
影響により、中止になる場合が
あります。詳しくは、各施設に
問い合わせてください。



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.spofure-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	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 7/10～9/25	ズンバ 7/11～9/26	
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。

※7月3日(金)～5日(日)、8月11日(火)、20日(木)～23日(日)、9月6日(日)、23日(水)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。

	7月23日(木)	7月24日(金)	8月10日(月)	9月21日(月)	9月22日(火)
9:15～10:15	脂肪燃焼	ソフト	はじめて	はじめて	脂肪燃焼

7月

申込み方法
総合体育館へ

往復はがき



窓



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(金)～6月10日(水)

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2日～30日(7月23日を除く 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(てつぼう)

対 象:小学生
受講料:4回で1,000円

●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/7月7日～28日(毎週火曜日)

時 間/18:00～19:00

定 員/35名

場 所/第2競技場A・B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/7月10日～9月25日(7月24日、8月21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/7月12日～8月2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



すこやか幼児体操(①年中・②年少・③年長)

対 象:年少～年長③
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/7月19日～8月9日(毎週日曜日)

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～29年4月1日に生まれた人

年中/平成27年4月2日～28年4月1日に生まれた人

年長/平成26年4月2日～27年4月1日に生まれた人



8月

申込み方法
総合体育館へ

往復はがき



窓



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(月)～7月10日(金)

速く走れるようになるう!(①②小学1・2年)

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26日(水) ②27日(木)

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A面)※1回で完結となる教室です。



速く走れるようになるう!(③④小学3～6年)

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26日(水) ④27日(木)

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A面)※1回で完結となる教室です。



9月

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～29年4月1日に生まれた人

年中/平成27年4月2日～28年4月1日に生まれた人

年長/平成26年4月2日～27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



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(水)～8月10日(祝・月)

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30日～9月27日(9月6日を除く 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



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/9月3日～24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



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3日～24日(毎週木曜日)

時 間/17:30～18:30

定 員/35名

場 所/第1競技場C面



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3日～10月29日(10月1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C面)



すこやか幼児体操(①年中・②年少・③年長)

対 象:年少～年長③
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/9月5日～9月26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



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/9月11日～10月9日(10月2日を除く 毎週金曜日)

時 間/18:00～19:00

定 員/35名

場 所/第2競技場A・B面



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です! 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。





ラジオ体操の日 8月2日(日) 6:30~7:15

みんなでラジオ体操会

場所:総合体育館、不二小学校
(雨天時:総合体育館第1競技場、不二小学校体育館)



※昨年の様子になります。

総合体育館会場



不二小学校会場



※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。

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。

駅伝 春日井市代表選手選考会を開催

12月5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 **9月5日(土)※予備日12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 6月15日号をご覧ください。

日本トップリーグ連携機構連携事業



SOMPO BALL GAME FESTA

in 春日井

午前 ポール・あそび!

対象/小学1・2年生とその保護者
時間/9:30~11:30

午後 キッズ・あそび!

対象/小学3~6年生
時間/13:00~16:30

日時 9月13日 日

会場 総合体育館

講師:日本トップリーグ連携機構(JTL)





※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15日号をご覧ください。

あそびバ! 親子向け運動あそびプログラム

「あそびバ!」動画の紹介!

提供:一般社団法人日本トップリーグ連携機構

親子で楽しく体を動かす動画です。
自宅で運動能力アップをめざそう!

下記の検索文・QRコードからご覧いただくことができます。

親子向け運動・あそびプログラム「あそびバ!」 **検索**







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

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 5月15日号

▼申込み期間 5月15日(金)～6月10日(水)

フロッターアクア(中級)①②

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/①②6月30日～7月9日(毎週火・木曜日)
時間/①9:20～10:20②10:40～11:40 定員/各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1日～10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)①②③

対象:小学生
受講料:5回で3,500円

※教室申込時に教室番号①～③を明記してください。
●短期集中で、クロールを基本から練習します。
開催日/①7月7日～11日(火～土曜日) ②③7月27日～31日(月～金曜日)
時間/①③18:00～19:15 ②8:30～9:45
定員/①③各30名 ②60名
場所/25mプール




8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 6月15日号

▼申込み期間 6月15日(月)～7月10日(金)

クロールを覚えよう(夏短期)①②③④⑤⑥⑦

対象:小学生
受講料:5回で3,500円

※教室申込時に教室番号①～⑦を明記してください。
●短期集中で、クロールを基本から練習します。
開催日/①②8月3日～7日(月～金曜日) ③④⑤8月17日～21日(月～金曜日)
⑥⑦8月24日～28日(月～金曜日)
時間/①③8:30～9:45 ②18:00～19:15 ④⑥17:00～18:15 ⑤⑦18:30～19:45
定員/①③各60名 ②④⑤⑥⑦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

2020年7・8月開場カレンダー

7月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	×	7	8	9	10	11
12	×	14	15	16	17	18
19	×	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	×

8月

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

夏休み期間

7/21(水)～8/31(月)

●…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 7月15日号

▼申込み期間 7月15日(水)～8月10日(祝・月)

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/9月1日～10月27日(9月22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



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/9月1日～29日(9月22日を除く毎週火・木曜日)
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①②③

対象:小学生
受講料:8回で4,000円

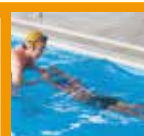
※教室申込時に教室番号①～③を明記してください。
●クロールを基本から練習します。
開催日/①9月1日～29日(9月22日を除く毎週火・木曜日)
②③9月2日～30日(9月23日を除く毎週水・金曜日)
時間/①②17:00～18:00 ③18:15～19:15
定員/各35名 場所/25mプール



平泳ぎを覚えよう

対象:小学生
受講料:8回で4,000円

※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/9月1日～29日(9月22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



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/9月2日～30日(9月23日を除く毎週水・金曜日)
時間/10:30～11:30 定員/20名
場所/50m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/9月3日～10月22日(毎週木曜日)
時間/9:20～10:20 定員/45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

※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/9月3日～10月22日(毎週木曜日)
時間/16:00～16:45 定員/30組
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、初心者向きの中水エアロビクスです。
開催日/9月4日～25日(毎週金曜日)
時間/9:20～10:20 定員/50名
場所/25mプール



北京オリンピック日本代表

申込み方法
サンフログ春日井へ

往復はがき

窓口

インターネット

松村亜矢子の水中運動

【開催日時】
9月2日～11月25日
(9月23日を除く毎週水曜日)
9:30～10:30

リズムシンクロの簡単な動きを使って、
楽しく運動します。

■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(水)～8月10日(祝・月)



北京オリンピック日本代表

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

松村亜矢子のリズムシンクロ教室(初・上級編)

リズムシンクロの技術を練習し身に着けます。

【開催日時】
9月13日～11月22日
(10月11日・25日、11月15日を除く毎週日曜日)
8:30～9:45

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:30名

受講料:8回で6,000円

申込み期間:7月15日(水)～8月10日(祝・月)



水中ウォーキング教室

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

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。

基本編	開催日	曜日	時間	申込み開始日
	7月1日	水	10:30～11:30	6月18日(木)9時～
	9月25日	金	10:30～11:30	9月18日(金)9時～

応用編	開催日	曜日	時間	申込み開始日
	7月3日	金	10:30～11:30	6月18日(木)9時～
	9月29日	火	10:30～11:30	9月18日(金)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

9月開催予定 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
シドニー五輪競泳
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
森と学びの専門家
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、きれいな水で泳ぐ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(15m以上泳げる人) ●定員：40人(超えた場合は抽選) ●参加費：無料

▼広報掲載予定 7月15日号

▼申込み期間 7月15日(水)～8月10日(祝・月)

親子で作って、遊ぼう 「お魚ロボット」

親子でものづくりの楽しさを体験し、
実際に動かしてみる。

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)



開催日時 8月1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(月)～7月10日(金)

「自宅でできる簡単体操

～肩こり、腰痛予防編・筋トレ(下肢・腕)編～」が
インターネットから無料で視聴することができます!

CCNet12にて3月に放送されていた「自宅でできる簡単体操」が無料で視聴できます。この機会に少しでも体を動かしましょう!

下記のリンク・QRコードからご覧いただくことができます
<https://stream.cnci.jp/DBCTube/c/ccnet/>



オープン記録会

申込み方法
サフログ情報へ

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	
7月4日(土)	午前の部 10:45～13:00
8月8日(土)	
9月5日(土)	

高校生以上	
7月4日(土)	午後の部 14:00～16:00
8月8日(土)	
9月5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!と同じ時間です)

※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 9:00～13:45

参加料 1回/100円 ※別途プール利用券が必要です。定数 70本

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4日(土) 時間 13:00～14:00(受付/当日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。

8月8日(土) 参加料 無料 ※施設利用料のみ

9月5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以上泳げる人

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。



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(金)～6月10日(水)

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。

●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／7月9日～9月10日(毎週木曜日) ① 9:30～11:30 ②13:30～15:30
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
サンフロッグ春日井へ

往復はがき

窓

インターネット



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

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。

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
サンフロッグ春日井へ

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

7月 7日(火)10:30～11:00, 17日(金)14:30～15:00

8月12日(水)10:30～11:00, 28日(金)14:30～15:00

9月12日(土)10:30～11:00, 24日(木)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

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。

〒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

お客様の
郵便番号
住所
氏名

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)

教室の申込み方法

往復はがき

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

インターネット

当日受付

電話

注意事項

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。※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

～肩こり・腰痛予防のストレッチ体操や
認知症予防などの運動をします。～

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	8	15	22	29	水	高蔵寺ふれあいセンター	6月4日(木) 9時～	
8月	6	13	20	27	木	グリーンパレス春日井	7月4日(土) 9時～	
9月	4	11	18	25	金	東部市民センター	8月4日(火) 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

○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