



# 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!!



新型コロナウイルス感染症の影響により、内容・定員の変更や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。

スポーツくじ BIG

つなげていきます  
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。

スポーツくじ

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「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





# 会場 総合体育館

〒486-0804 春日井市鷹来町4196-3  
 TEL(0568)84-7101  
<https://www.sport-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 (10月~12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 ☆ 10/1~12/24			ヨガ 10/4~12/27
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。

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。

※11月21日(土)、24日(火)、12月29日(火)~31日(木)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。

	11月3日(火)	11月23日(月)
9:15~10:15	はじめて	はじめて

# 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。



# 10月

※「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

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 8月15日号

▼申込み期間 8月15日(土)~9月10日(木)

## ジュニア養成教室(新体操)

対象:小学3~6年生  
 受講料:8回で3,000円

●リボンを使用して、基礎的な新体操の動作を練習します。  
 開催日/9月30日~11月18日(毎週水曜日)  
 時間/19:30~21:00  
 定員/35名 場所/第1競技場



## 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/10月1日~22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



## 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/10月2日~23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



## 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/10月2日~12月4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



## 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/10月3日~24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、運動機能を高めめます。  
 開催日/10月4日~11月1日(10月11日を除く 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/剣道場



## 運動能力を育てよう!

対象:小学3~6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/10月8日~29日(毎週木曜日)  
 時間/17:30~18:30  
 定員/40名 場所/第1競技場



# 11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 9月15日号

▼申込み期間 9月15日(火)~10月10日(土)

## 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/10月28日~11月18日(毎週水曜日)  
 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

●前まわり下り、逆上がりなどができるように練習します。  
 開催日/10月29日~11月19日(毎週木曜日)  
 時間/18:00~19:00  
 定員/70名 場所/第2競技場



## 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/11月5日~26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



## 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/11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



## エイベックス・ダンスボックス①小学1・2年生②小学3~6年生

対象:小学生  
 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/11月4日~1月13日(12月30日を除く 毎週水曜日)  
 時間/①1・2年生)16:30~17:20 (②3~6年生)17:40~18:30  
 定員/各30名 場所/フィットネスルーム



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!

ダンスを楽しもう!  
 Enjoy the dance



12月

※「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

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 10月15日号

▼申込み期間 10月15日(木)～11月10日(火)

すこやか幼児体操(①年中・②年少・③年長)

対象:年少～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/11月28日～12月19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



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

●運動の基本的動作「走る・跳ぶ・投げる」を遊びながら育てます。  
開催日/12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



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/12月4日～25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

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/12月5日～26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



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



インターネット

※「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



10月 広報掲載予定 8月15日号

申込み期間 8月15日(土)～9月10日(木)

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/10月2日～23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



11月 広報掲載予定 9月15日号

申込み期間 9月15日(火)～10月10日(土)

すこやか幼児体操(①年少・②年長)

対象:年少・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/11月13日～12月4日(毎週金曜日)  
時間/①年少)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



楽しくからだを動かそう!

かすがい!

参加料無料

スポーツフェスティバル



親子かけっこ教室



親子フットサル教室



ノルディックウォーキング教室



親子野球教室



テニス教室

令和2年10月11日(日)

場所 総合体育館・市民球場・朝宮公園 時間 9:00～12:00

総合体育館

親子かけっこ教室  
親子フットサル教室  
ノルディックウォーキング教室

市民球場

親子野球教室

教室は全て事前に申込みが必要です!

朝宮公園

テニス教室

東濃信用金庫 かすがい/スポーツフェスティバルを応援します

詳細は、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。

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  
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
10月	6 13 20 27	火	味美ふれあいセンター	9月4日(金) 9時～
11月	5 12 19 26	木	坂下公民館	10月4日(日) 9時～
12月	2 9 16 23	水	南部ふれあいセンター	11月4日(水) 9時～

会場 朝宮公園

申込み方法  
総合体育館へ



往復はがき



窓



インターネット

11月

広報掲載予定 9月15日号

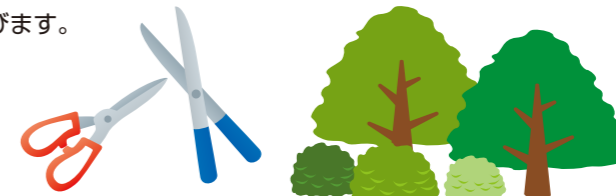
申込み期間 9月15日(火)～10月10日(土)



剪定講習会

●園内の樹木を利用して剪定について学びます。

開催日/11月7日(土)  
時間/10:00～12:00  
定員/30名  
場所/朝宮公園



対象:一般  
受講料:300円



12月

広報掲載予定10月15日号

申込み期間 10月15日(木)～11月10日(火)

クリスマスリース作り

対象:一般  
受講料:500円

●園内で採れた木の葉やつるを使ってリースを作ります。

開催日/12月6日(日)  
時間/10:00～12:00  
定員/30名  
場所/朝宮公園



ミニかどまつ作り

対象:一般  
受講料:500円

●新年を迎えるため、天然の素材を使ったミニ門松を作ります。

開催日/12月20日(日)  
時間/10:00～12:00  
定員/50名  
場所/朝宮公園





# 令和2年度 春日井市スポーツ観戦事業

令和2年11月21日(土)

13:00~  
第1試合  
トヨタ車体 × 北陸電力

15:15~  
第2試合  
大同特殊鋼 × 豊田合成

## 第45回 日本ハンドボールリーグ 春日井大会



詳細は、当財団ホームページまたは、広報春日井9月15日号をご覧ください。

市民入場券  
9月15日(火)から  
総合体育館で販売  
一般/1,000円  
中高生/500円  
小学生/100円

## 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)

自宅で簡単! ボールエクササイズ (55分)



**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

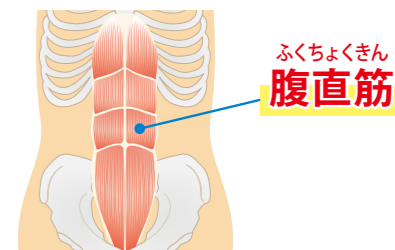
(監修) 湯浅 景元 (中京大学スポーツ科学部教授) / (推薦) 春日井市 春日井市教育委員会

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

トレーニング室便利!  
Vol.14

# 腹筋を鍛えよう!

外出自粛で運動量が減ってしまった方は多いのではないのでしょうか?  
自宅でも手軽にできる、「腹直筋」を鍛えられる運動を紹介します。



腹直筋を鍛えることにより、  
・腰痛予防  
・ウエストの引き締め等の効果が期待できます。

## エクササイズ

呼吸をとめないで行いましょう。  
10回を1セットとし、1日1~3セット行うとよいでしょう。



Step 1  
仰向けに寝て、膝は90度を目安に  
曲げます。手は太ももに置きます。



Step 2  
膝は曲げたまま、手は太ももの上を  
滑らせ、膝に近づけます。  
※おへそをのぞき込むよう背中を丸めます。

**Point**  
運動中は、お腹の力を  
抜かないように行いましょう!

ホームページは  
こちら!



温水プールホームページでも簡単な運動を紹介しているので、ぜひご覧ください。

第39回

# 新春 春日井 マラソン大会 中止のお知らせ

令和3年1月10日に開催を予定しておりました第39回新春春日井マラソン大会につきまして、  
参加者の皆様や応援に来場される方を始め、大会に携わる皆様の安全と健康を最優先に考えた結果、  
苦渋の決断ではありますが、大会を開催することは困難であると判断いたしました。  
大会を心待ちにされていた皆様には、大会が中止となりましたことを心よりお詫び申し上げます。

第2弾

## 「自宅でできる簡単体操 ～体幹、ヒップアップ編～」

がインターネットから無料で視聴することができます!



CCNetにて5月に放送された「自宅でできる簡単体操～  
体幹、ヒップアップ編～」が視聴できます。第1弾の「～肩こり、  
腰痛予防編・筋トレ(下肢・腕)編～」も視聴できるので、  
自宅ですくでも身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/>







# 会場 サンフロッグ春日井(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

### 10月

▼広報掲載予定 8月15日号

▼申込み期間 8月15日(土)～9月10日(木)

申込み方法 カフログ特設ページへ >> 往復はがき 窓 口 インターネット

#### 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/10月1日～11月26日(10月29日を除く毎週木曜日)  
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:小学生  
受講料:8回で4,000円

※教室申込時に教室番号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/①10月1日～27日(毎週火・木曜日)  
②10月2日～28日(毎週水・金曜日)  
時間/①17:00～18:00 ②18:15～19:15  
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/10月1日～27日(毎週火・木曜日)  
時間/18:15～19:15  
定員/25名 場所/25m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

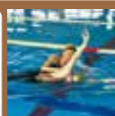
●水の抵抗の大きな動作を取り入れた、運動量の多い水中エアロビクスです。  
開催日/10月2日～23日(毎週金曜日)  
時間/9:20～10:20  
定員/50名 場所/25mプール



#### 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/10月2日～27日(毎週火・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:小学生  
受講料:8回で4,000円

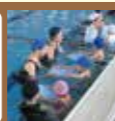
●顔つけから泳ぎの基本を練習します。  
開催日/10月2日～28日(毎週水・金曜日)  
時間/17:00～18:00  
定員/35名 場所/25mプール



#### 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/10月7日～11月25日(毎週水曜日)  
時間/16:00～16:45  
定員/30組 場所/25mプール



### 11月

▼広報掲載予定 9月15日号

▼申込み期間 9月15日(火)～10月10日(土)

申込み方法 カフログ特設ページへ >> 往復はがき 窓 口 インターネット

#### 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/11月4日～25日(毎週水曜日)  
時間/10:45～11:45  
定員/45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

※教室申込時に教室番号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/①11月4日～27日(毎週水・金曜日)  
②11月5日～12月3日(11月24日を除く毎週火・木曜日)  
時間/①17:00～18:00 ②18:15～19:15  
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/11月4日～27日(毎週水・金曜日)  
時間/18:15～19:15  
定員/25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、初心者向きの水中エアロビクスです。  
開催日/11月5日～26日(毎週木曜日)  
時間/9:20～10:20  
定員/50名 場所/25mプール



#### 水慣れから始める初心者教室

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/11月5日～12月3日(11月24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



#### 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/11月6日～12月4日(11月24日を除く毎週火・金曜日)  
時間/10:30～11:30  
定員/20名 場所/50mプール



# サンフロッグ春日井から休場のお知らせ

## 温水プール

令和2年12月7日(月)～令和3年1月18日(月)

水抜き清掃及び設備点検・修繕のため **休場**

トレーニング室は通常どおりご利用いただけます。※年末年始(令和2年12月28日(月)～令和3年1月4日(月))は休場します。

ご迷惑をおかけします!



# オープン記録会

申込み方法 カフログ特設ページへ >> 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		高校生以上	
10月3日(土)	午前の部 10:45～13:00	10月3日(土)	午後の部 14:00～16:00
11月14日(土)		11月14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。

※測定本数は1人1本です。

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 ※別途プール使用料が必要です。定数 各30名(先着順)

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!

●10月3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。

●11月14日(土) 参加料 無料 ※プール使用料のみ  
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。



# 水中ウォーキング教室

水の特徴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 カフログ特設ページへ >> 電話

広報掲載予定 10月15日号

■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
10月21日	水	10:45～11:45	10月18日(日)9時～電話で

応用編(場所:流水プール)

開催日	曜日	時間	申込み開始日
10月23日	金	10:30～11:30	10月18日(日)9時～電話で





# サンフロッグ杯

申込み方法  
サンフロッグ杯HP >> 往復はがき 窓 口 インターネット  
申込み期間:9月15日(火)~10月10日(土)

## 45分間耐久リレー

11月7日(土) 9:00~13:00

45分間をチームでリレーし、その距離を競います。



**募集** 12チーム(超えた場合は抽選)  
小学生以上の3~5人のチーム  
(小学生参加の場合はチーム内に成人1人が必要)  
**参加料** 1チームあたり3,000円  
**場所** 50mプール **表彰** 1位~3位

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15日号をご覧ください。



# 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。



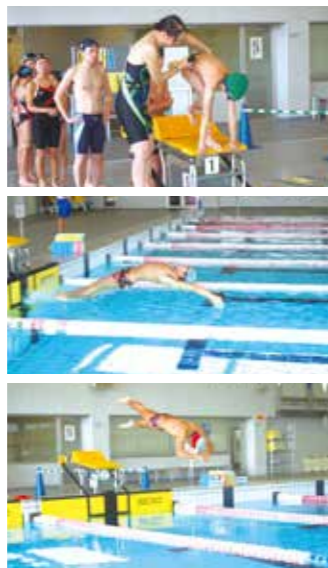
◆申込み開始日 10月18日(日) ※申込みは申込み開始日の9:00~電話で。

# 飛び込みをマスターしよう!

指導者を招き、新しいスタート台の設定位置や姿勢等を指導してもらい、技術の向上につなげます。

**講師 中尾 美樹さん**

シドニーオリンピック  
女子200m背泳ぎ  
銅メダリスト



令和2年11月28日(土)

① 10:15~11:00  
② 11:15~12:00

◆対象 小学生以上(100m以上泳力のある人)  
◆定員 各20名(先着順)  
◆場所 50mプール  
◆受講料 1人500円  
(イベント前後に遊泳希望の場合は、別途プール使用料が必要)

詳細については、当財団ホームページ又は、広報春日井10月15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 8月15日号 ▼申込み期間 8月15日(土)~9月10日(木)

## 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/10月9日~12月11日(毎週金曜日) 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。



## 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。)

## 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。

## 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  
10月13日(火)10:30~11:00, 22日(木)14:30~15:00  
11月10日(火)10:30~11:00, 26日(木)14:30~15:00  
12月 9日(水)10:30~11:00, 20日(日)14:30~15:00

料金 トレーニング室使用料に含む

申込み 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 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)
<p>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。</p>	<p>〒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 往復おとも</p>	<p>〒486-0841 南下原町2-4-11 サンフロッグ春日井 往復おとも</p>	<p>〒486-0804 鷹来町4196-3 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</p>

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が在勤、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。