



# Do! Sports かすがい!

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!!



令和4年度 10月~12月

## スポーツ情報誌

- 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



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、各施設にお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!は、スポーツ振興くじ助成金を受けて発行しています。

# フィットネスプログラムを 2会場で開催中!

申込み方法  
総合体育館へ >>

申込み方法  
朝宮公園へ >>

当日受付

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

受講料 300円/1回 (共通回数券 11枚綴り3,000円)

令和4年4月より  
総合体育館の午前プログラムのみ  
時間が変わりました!

### 持ち物

- ・運動のできる服装
- ・室内用運動靴  
(ヨガ・バレトン・ピラティスは不要)
- ・タオル
- ・ヨガマット(ヨガ・ピラティス参加者)
- ・水分補給用飲み物  
(※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30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。講師・会場など都合により変更となる場合があります。

## 総合体育館(10月~12月) 場所:フィットネスルーム

	火	水	木	金	土	日
9:00 ↓ 10:00	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 ☆☆☆☆
10:30 ↓ 11:30	脂肪燃焼 エクサ ☆☆☆	ソフト エクサ ☆☆	ヨガ			ヨガ 10/2~12/25
18:30 ↓ 19:30	ソフト エクサ ☆☆		ピラティス			
20:00 ↓ 21:00	ヨガ	ズンバ	パワフル エクサ ☆☆☆☆	脂肪燃焼 エクサ ☆☆☆		

祝日のフィットネスプログラムは次のとおりです。

	9月19日(月)	9月23日(金)	11月3日(木)	11月23日(水)
	敬老の日	秋分の日	文化の日	勤労感謝の日
9:00~10:00	はじめてエクサ	ソフトエクサ	脂肪燃焼エクサ	ヨガ

※10月10日(祝)、11日(火)、11月12日(土)、13日(日)、12月29日(木)~31日(土)は全日休講。12月28日(水)ヨガ、ソフトエクサは休講。

## 朝宮公園(10月~12月) 場所:フィットネススタジオ

	火	水	木	金	土	日
9:30 ↓ 10:30	ヨガ	<b>NEW</b> ズンバ ゴールド	ソフト エクサ ☆☆	バレトン	はじめて エクサ ☆ 10/1~12/24	ズンバ 10/2~12/25
13:30 ↓ 14:30			ヨガ			
19:30 ↓ 20:30	ヒップ ホップ	ピラティス 10/5~12/28	ボクシング エアロ	ズンバ		

祝日のフィットネスプログラムは次のとおりです。

	9月19日(月)	9月23日(金)	11月3日(木)	11月23日(水)
	敬老の日	秋分の日	文化の日	勤労感謝の日
9:30~10:30	ヨガ	バレトン	ソフトエクサ	ズンバゴールド

※10月10日(祝)、11日(火)、12月29日(木)~31日(土)は全日休講。





# 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!



初めての方に  
オススメ!



少し慣れた方に  
オススメ!



慣れた方に  
オススメ!

## はじめてエクサ

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!

運動量 ★☆☆☆☆

## ソフトエクサ

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。

運動量 ★★★☆☆

## 脂肪燃焼エクサ

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。

運動量 ★★★★★

## パワフルエクサ

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。

運動量 ★★★★★

脂肪燃焼と  
体力向上に  
オススメ!

NEW

ズンバ初心者  
の方にオススメ!

シェイプアップや  
ストレス発散に  
オススメ!

脂肪燃焼や  
シェイプアップに  
オススメ!

## ズンバ

ラテン系のダンスエクササイズです。音楽に合わせて気持ちよく体を動かします。振付の詳しい解説はないので、自由に踊りましょう!

## ズンバゴールド

ズンバと比べて、速い動きが少なく、分かりやすい指示があるため、安全に踊れます。年齢や体力に関係なく、ラテン系の曲に合わせて気持ちよく体を動かしましょう!

## ヒップホップ

ヒップホップの音楽、曲、ビートに合わせて踊りましょう! 身体のあらゆるパーツ(頭・肩・胸・腰など)を使って音楽に乗り楽しく踊りましょう!

## ボクシングエアロ

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。パンチやキックをして脂肪を燃焼しましょう!

筋力UPや  
柔軟性向上に  
オススメ!

姿勢の改善・  
スタイル維持に  
オススメ!

筋力や  
バランス感覚UPに  
オススメ!



## バレトン

バレエ、ヨガ、フィットネスの3つの要素をバランスよく含んだ裸足で行うエアロビクスです。筋力アップや柔軟性を高めていきましょう!

## ピラティス

マットの上で自分の身体の重さを使って身体を鍛える自重トレーニングをします。ボディラインの改善や健康的な身体づくりをしましょう!

## 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!)



# 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14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。

## 10月

### ▼広報掲載予定 9月号

★のついた教室は、はるる9月号へ掲載予定  
※広報には掲載されませんのでご注意ください

申込み方法  
総合体育館へ



往復はがき



【要 返信用はがき】



インターネット

▼申込み期間 9月1日(木)～9月15日(木)

### 椅子ヨガ

対象:一般  
受講料:4回で1,200円

●初心者の方や腰・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6日～27日(毎週木曜日)

時間/13:30～14:30

定員/30名 場所/フィットネスルーム



### ★始めてみよう!楽しい体操(とびぼこ・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/10月6日～27日(毎週木曜日)

時間/18:00～19:00

定員/35名 場所/第2競技場



### 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ピクスで、シェイプアップを図ります。

開催日/10月7日～28日(毎週金曜日)

時間/10:30～11:30

定員/30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7日～12月9日(毎週金曜日)

時間/18:30～19:30

定員/30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/10月8日～29日(毎週土曜日)

時間/10:30～11:30

定員/30名 場所/フィットネスルーム



### ★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/10月26日～11月16日(毎週水曜日)

時間/17:30～18:30

定員/35名 場所/第1競技場C面



## 11月

### ▼広報掲載予定 10月号

★のついた教室は、はるる10月号へ掲載予定  
※広報には掲載されませんのでご注意ください

申込み方法  
総合体育館へ



往復はがき



【要 返信用はがき】



インターネット

▼申込み期間 10月1日(土)～10月15日(土)

### NEW 椅子で楽しむ!らくらく健康体操

対象:一般 受講料:4回で1,200円

●椅子を使って、気軽に楽しく身体を動かします。

開催日/11月4日～25日(毎週金曜日)

時間/10:30～11:30

定員/30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

※申込み時に「①小学1・2年生」「②小学3～6年生」を明記してください。

●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6日～1月29日(11月13日、1月8日を除く 毎週日曜日)

定員/各30名

時間/①小学1・2年生 15:30～16:20 ②小学3～6年生 16:40～17:30

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:1回で250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/11月19日(土曜日) ※1回で完結となる教室です。

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30年4月2日～平成31年4月1日に生まれた人  
年中/平成29年4月2日～平成30年4月1日に生まれた人  
年長/平成28年4月2日～平成29年4月1日に生まれた人



## 12月

### ▼広報掲載予定 11月号

★のついた教室は、はるる11月号へ掲載予定  
※広報には掲載されませんのでご注意ください

申込み方法  
総合体育館へ



往復はがき



【要 返信用はがき】



インターネット

▼申込み期間 11月1日(火)～11月15日(火)

### 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有酸素運動です。

開催日/12月2日～23日(毎週金曜日)

時間/10:30～11:30

定員/30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3日～24日(毎週土曜日)

時間/10:30～11:30

定員/30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:1回で250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/12月3日(土曜日) ※1回で完結となる教室です。  
 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

④…「すこやか幼児体操」の対象について  
 年少/平成30年4月2日~平成31年4月1日に生まれた人  
 年中/平成29年4月2日~平成30年4月1日に生まれた人  
 年長/平成28年4月2日~平成29年4月1日に生まれた人



**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 返信用はがき


**11月** はる掲載予定 10月号 申込み期間 10月1日(土)~10月15日(土)

④…「すこやか幼児体操」の対象について  
 年少/平成30年4月2日~平成31年4月1日に生まれた人  
 年中/平成29年4月2日~平成30年4月1日に生まれた人

**★すこやか幼児体操(①年少・②年中)** 対象:年少・年中 受講料:4回で1,000円  
 ※申込み時に「①年少」「②年中」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/11月1日~22日(毎週火曜日) 時間/(①年少)16:00~16:45 定員/各30名  
 (②年中)17:00~17:45 場所/落合公園体育館B面



**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) 受講料 4回で1,500円

月	会場	開催日	曜日	時間	定員	申込み開始日
10月	南部ふれあいセンター	7 14 21 28	金	13:30~15:00	35名	9月6日(火) 9時~
11月	グルッポふじとう	2 9 16 30	水	10:00~11:30	40名	10月5日(水) 9時~
12月	東部市民センター	6 13 20 27	火	10:00~11:30	25名	11月5日(土) 9時~





**かすがい!スポーツフェスティバル**  
 場所/総合体育館・サンフロッグ春日井・市民球場・落合公園体育館・朝宮公園

**開催日 令和4年10月10日 祝・月 時間 9:00から**

事前申込 9/15(木)必着

**参加無料**

親子野球教室 幼児体操教室 小学生サッカー教室 ニンジャマックス 小学生卓球教室

とうしん 地元と共にあり、共に栄える **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

株式会社 一農食品 和顔愛味

人間の可能性を科学する **竹井機器工業株式会社**

※詳細については、当財団ホームページ又は広報春日井9月号をご覧ください。

# 令和4年度 春日井市スポーツ観戦事業

## フリーグ 2022/2023 春日井大会

令和4年12月28日(水) 14:00 kick off 場所:総合体育館

名古屋オーシャンズ vs 湘南ベルマーレ



VS



市民入場券

11月5日(土)から  
総合体育館で配布



## 名古屋オーシャンズによる フットサル教室

令和4年12月27日(火) 13:00から

講師:名古屋オーシャンズ 対象:小学生 定員:50人



※詳細については、当財団ホームページ又は広報春日井11月号をご覧ください。

スポーツCLUB **big**  
スポーツ振興くじ助成事業

第41回

# 新春春日井マラソン大会

3年ぶりの開催

10km男子・女子  
それぞれ  
最高タイム1名様  
旅行券を  
プレゼント!

サイズが選べる  
オリジナル  
Tシャツ  
プレゼント!  
※競技の部参加者のみ

参加者全員に  
タオルを  
プレゼント!

参加者  
募集!

豪華賞品が当たる  
おたのしみ  
抽選会!

2023.1.8(日)

<雨天決行> 荒天等の場合中止

- 1 新年の走り初めの大会!
  - 2 コースが平坦なので好記録が出やすい!
  - 3 ネットタイム計測導入!  
(10km競技の部参加者のみ参考計測)
- 今大会は、春日井市在住、在勤、在学の方が対象となります。

**会場** 春日井市総合体育館運動広場 及び 周辺道路  
**申込期間** 令和4年10月1日(土)~10月31日(月)  
※窓口受付は令和4年10月23日(日)まで  
**申込み先** 春日井市総合体育館窓口 または インターネット  
**問合せ先** 新春春日井マラソン大会実行委員会 ☎(0568)84-7109  
(公益財団法人春日井市スポーツ・ふれあい財団内)  
**大会HP** <http://www.kasugai-marathon.jp>

種目	10km 競技の部	3km 競技の部	2km 競技の部	3km ジョギングの部
定員	2,000名	250名	250名	1,500名

※関門あり(約6.5km地点45分) 合計4,000人(先着)

※詳細については、当財団ホームページ又は広報春日井10月号をご覧ください。

※交通規制案内については、当財団ホームページ又は広報春日井1月号をご覧ください。



# 愛知万博メモリアル市町村対抗駅伝競走大会

春日井市代表選手の応援をよろしくお願いします。

令和5年1月14日(土)

スタート時刻未定

場所 愛・地球博記念公園  
(モリコロパーク)



## 地元で活躍している選手

かさ はら あり さ

### 春日井市出身の笠原有彩選手(体操) が世界選手権代表に選ばれました。

今年5月に開催された、NHK杯の体操競技で個人総合2位に入り、世界選手権代表に初めて選ばれた笠原有彩選手。



#### ■体操を始めたきっかけ

体操を始めたのは、レジックスポーツ春日井校がオープンした年中の時。当時は、友達と一緒に訪れたとのこと。そこで興味を持ったのが、タンブリングトランポリン。楽しく体を動かすことができ、遊び感覚で始めた体操に徐々に徐々にのめり込んでいきました。

#### ■その後の結果

中学の3年間は、3年連続で全国中学校体操競技選手権大会に出場し、中学3年生の時は、団体総合2位に入る活躍をしました。今年に入って、第76回全日本体操個人総合選手権で優勝。第61回NHK杯体操、個人総合で2位に入る

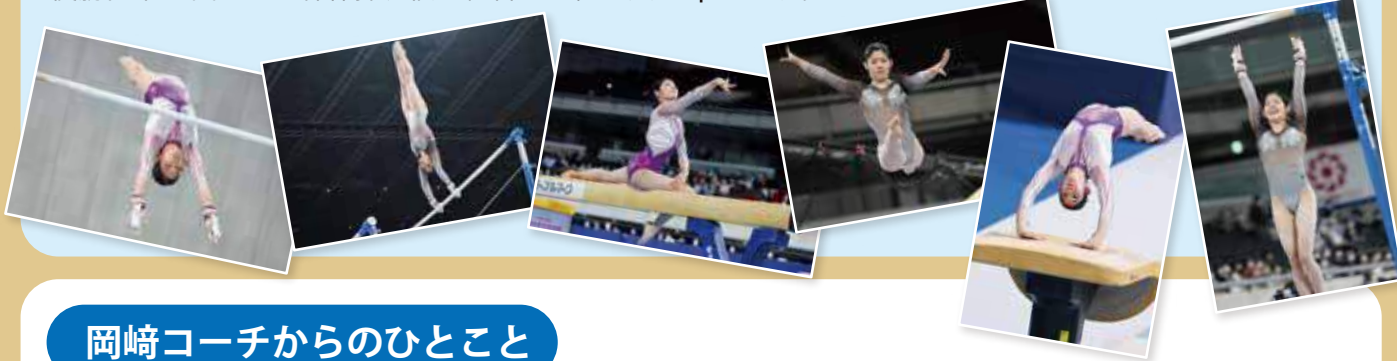
大活躍。今年の10月にイギリスのリバプールで開催される体操の世界選手権に日本代表として選ばれました。

#### ■現在の様子

現在は、代表合宿などで1日6時間の練習を行っており、さらに難しい技にもチャレンジして、世界で戦える選手になり、日本のチームを引っ張っていきけるような存在になることを目標に努力しています。

#### ■世界選手権への意気込み

世界選手権では、自分の演技を通して、自分の感情や思いを表現します。そしてこの思い、体操の魅力が、応援していただける市民の皆さまに届くように頑張ります。



#### 岡崎コーチからのひとこと



笠原選手の演技は、自身の持っている綺麗な体線を引き出せる力があり、エレガントでかつ力強さも備った選手なので、演技を見ていて魅了され、人を引き付ける魅力があります。笠原選手の強みは、失敗しないところです。少しのアクシデントでも大過失を免れ、最小限のミスでカバーをして演技をやり切る所が強みだと思います。

# サンフロッグ春日井

〒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14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。

## 10月

### ▼広報掲載予定 9月号

★のついた教室は、はるる9月号へ掲載予定  
※広報には掲載されませんのでご注意ください

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

【要 返信用はがき】

▼申込み期間 9月1日(木)～9月15日(木)

### ★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／①10月4日～11月1日(10月11日を除く 毎週火・木曜日) ②10月5日～28日(毎週水・金曜日)

時間／①17:00～18:00 ②18:15～19:15

定員／各25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

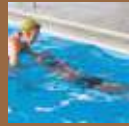
対象：小学生  
受講料：8回で4,000円

●平泳ぎを基本から練習します。

開催日／10月4日～11月1日(10月11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

※クロールで25m以上泳げる人

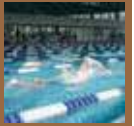
対象：一般  
受講料：8回で6,000円

●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／10月5日～12月7日(10月26日、11月23日を除く 毎週水曜日)

時間／10:30～11:30

定員／20名 場所／50m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5日～28日(毎週水・金曜日)

時間／17:00～18:00

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／10月7日～12月2日(10月28日を除く 毎週金曜日)

時間／9:20～10:20

定員／30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／10月7日～12月2日(10月28日を除く 毎週金曜日)

時間／10:45～11:45

定員／20名 場所／25mプール



## 11月

### ▼広報掲載予定 10月号

★のついた教室は、はるる10月号へ掲載予定  
※広報には掲載されませんのでご注意ください

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

【要 返信用はがき】

▼申込み期間 10月1日(土)～10月15日(土)

### 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ピクスです。

開催日／11月1日～22日(毎週火曜日)

時間／9:20～10:20

定員／30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／①11月2日～30日(11月23日を除く 毎週水・金曜日)

②11月8日～12月1日(毎週火・木曜日)

時間／①17:00～18:00 ②18:15～19:15

定員／各25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／11月2日～30日(11月23日を除く 毎週水・金曜日)

時間／18:15～19:15

定員／25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8日～12月1日(毎週火・木曜日)

時間／17:00～18:00

定員／25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／11月10日～12月1日(毎週木曜日)

時間／9:20～10:20

定員／30名 場所／25mプール



### アクアピクス(中・上級)

対象：一般  
受講料：4回で2,000円

●大きな動作を取り入れた、運動量の多い中水エアロピクスです。

開催日／11月10日～12月1日(毎週木曜日)

時間／10:40～11:40

定員／30名 場所／25mプール





# サンフロッグ春日井から休場等のお知らせ

**温水プール**

令和4年12月12日(月)～令和5年1月16日(月)

水抜き清掃及び設備点検・修繕のため**休場**

※令和4年12月10日(土)、11日(日)は、水泳大会開催のため、ご利用いただけません。

ご迷惑をおかけします。



**トレーニング室**

令和5年1月8日(日)は、新春春日井マラソン大会開催のため、**午後1時から開場**

※令和4年12月29日(木)～令和5年1月3日(火) 温水プールとトレーニング室は、休場します。

## 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。

**基本編** (場所:25mプール)

**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4日	火	10:30～11:30	9月6日(火)9時～

開催日	曜日	時間	申込み開始日
10月6日	木	10:30～11:30	9月6日(火)9時～

申込み方法  
サンフロッグ館8階

電話

- 対象/一般
- 定員/各20名(先着順)
- 受講料/1回500円

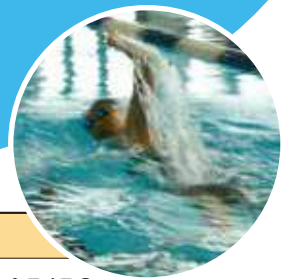


## オープン記録会

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。

申込み方法  
サンフロッグ館8階

電話



小・中学生		
10月8日(土)	午前の部	①10:45～11:30(50m)
11月20日(日)	午後の部	②12:00～12:45(100m)

高校生以上		
10月8日(土)	午後の部	①14:00～14:45(50m)
11月20日(日)	午後の部	②15:15～16:00(100m)

※アップ・飛び込み練習 午前の部/10:00～10:45・11:30～12:00

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)・14:45～15:15

※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。

**申込開始日** 10月分/9月24日(土)9時～ 11月分/11月6日(日)9時～

**参加料** 100円 ※別途プール使用料が必要です。 **定員** 50m:各30名 100m:各18名 ※グループでの申込みは不可

**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。)

**測定数** 1人2回まで(同じ距離の計測は1回まで)

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8日(土) ●11月20日(日)

**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。

**場所** 50mプール **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、指導者はおりませんので、各自、安全に留意して実施してください。



# サンフロッグ杯

申込み方法  
サンフロッグ杯



往復はがき



窓口  
[要 返信用はがき]



インターネット

申込み期間:10月1日(土)~10月15日(土)

## 45分間耐久リレー

45分間をチームでリレーし、その距離を競います。

11月5日(土) 9:00~13:00

募集:21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10月号をご覧ください。

◆申込開始日 11月6日(日) ※申込は申込開始日の9:00~電話で。

申込み方法  
サンフロッグ杯



電話

## 飛び込みをマスターしよう!

指導者を招き、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。

令和4年11月19日(土)

①10:00~10:45 ②11:00~11:45

- ◆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)

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



※詳細については、当財団ホームページ又は広報春日井11月号をご覧ください。

## 泳いでいるフォームを撮影できます!

申込み方法  
サンフロッグ杯



窓口



電話

技術・競技力向上のために、泳いでいるフォームを撮影する機会を設けています。

申込み:希望日の1週間までに窓口か電話で先着順

- ◆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

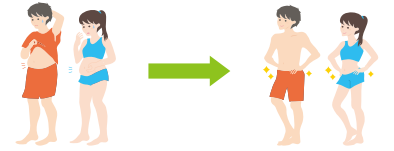
※撮影機器は各自お持ちください。(貸出しはありません)  
※営利を目的とするものはお断りします。 ※監督責任者のもと、安全に留意して撮影してください。





会場 サンフロッグ春日井(温水プール 2Fトレーニング室)

# トレーニング教室



▼広報掲載予定 9月号

▼申込み期間 9月1日(木)~9月15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7日~12月9日(毎週金曜日)  
① 9:30~11:30 ②13:30~15:30  
定員/各4名  
※2・5・9回目に、栄養士の指導があります。



申込み方法  
サンフロッグ春日井へ



## NEW トレーニングメニュー作成プログラム

体成分測定と下肢バランス筋力測定の結果を解析しトレーニングメニューの作成、実践をします。

実施時間 10:00~12:00,14:00~16:00 定員 4名(1名1時間) 場所 健康相談室 料金 1,000円

## NEW トレーニングフォームマスタープログラム

バーベル、ダンベル等の安全で正しいフォームを個別に指導します。

実施時間 10:00~17:00(30分程度) 場所 健康相談室 料金 300円

## 測定プログラム

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。

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 場所 健康相談室・トレーニング室 料金 各300円

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



## ショートプログラム

講義と実践による個々に対する細かな運動指導を少人数制で実施します。

対象 トレーニング会員 実施日時 10月23日(日)14:30~15:00/12月21日(水) 14:30~15:00  
定員 各5名 料金 トレーニング室使用料に含む  
場所 50mプール観覧席のフリースペース等 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

70分  
DVD



誰でも簡単!!

## おうちでストレッチ

画面を見ながら簡単ストレッチ♪

リニューアル!!  
DVD(税込) 1,000円

販売場所:総合体育館、サンフロッグ春日井、朝宮公園管理事務所、福祉の里レインボープラザ

CCNetにて

## 「毎日ちょっと筋トレ」放映中!!

今までに放送していた「毎日ちょっとストレッチ・筋トレ」や、「自宅でできる簡単体操」がインターネットで視聴できます。自宅で少しでも身体を動かしましょう!



右のQRから、いろいろな団体が紹介している運動の動画などをご覧ください。



# 朝宮公園

〒486-0846 春日井市朝宮町4-1-2

TEL (0568) 84-4991 <https://www.spofure-kasugai.or.jp/sports/asamiya/>

※「教室の申込み方法」は14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。

## 10月

### ▼広報掲載予定 9月号

★のついた教室は、はるる9月号へ掲載予定  
※広報には掲載されませんのでご注意ください

申込み方法  
朝宮公園へ >>



往復はがき



窓



インターネット

[要 返信用はがき]

▼申込み期間 9月1日(木)～9月15日(木)

### 青空ヨガ

対象：一般  
受講料：4回で1,200円

●陸上競技場の芝生を利用し、屋外でのヨガを楽しみます。

開催日／10月5日～26日(毎週水曜日)  
(予備日11月23日を除く 11月2日～30日)

時間／9:30～10:30

定員／50名 場所／陸上競技場



### ★親子でふれあい体操

対象：2・3歳児と保護者  
受講料：4回で1,000円

●スキンシップを図りながら、楽しく体を動かします。

開催日／10月5日～26日(毎週水曜日)

時間／11:00～11:50

定員／15組 場所／フィットネススタジオ



### ★アルティメット教室

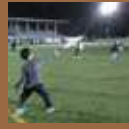
対象：小学生  
受講料：4回で1,000円

●フライングディスクを使用して、基礎的なアルティメットの動作を学びます。

開催日／10月5日～26日(毎週水曜日)  
(予備日11月23日を除く 11月2日～30日)

時間／19:30～20:30

定員／30名 場所／多目的広場



### ウォーキング教室

対象：一般  
受講料：4回で1,200円

●ウォーキングの基本動作を学びます。

開催日／10月6日～27日(毎週木曜日)  
(予備日11月10日～12月1日)

時間／9:30～10:30

定員／30名 場所／陸上競技場



### ★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7日～28日(毎週金曜日)  
(予備日11月4日～25日)

時間／17:30～18:30

定員／40名 場所／陸上競技場



## ハルディックウォーキング教室(体験)

申込み方法  
朝宮公園へ >>



電話

ウォーキング用ポールを使ったウォーキング動作を学びます。

●対象／一般

●定員／30名

●受講料／300円

開催日	曜日	場所	時間	申込み開始日
10月7日	金	陸上競技場 ※雨天中止	9:30～10:30	9月6日(火)9時～

※詳細については、当財団ホームページ又は広報春日井9月号をご覧ください。



## 11月

### ▼広報掲載予定 10月号

★のついた教室は、はるる10月号へ掲載予定  
※広報には掲載されませんのでご注意ください

申込み方法  
朝宮公園へ >>



往復はがき



窓



インターネット

[要 返信用はがき]

▼申込み期間 10月1日(土)～10月15日(土)

### ★楽しく伸ばそう!運動神経

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／11月2日～30日(11月23日を除く 毎週水曜日)  
(予備日12月7日～28日)

時間／17:30～18:30

定員／40名 場所／多目的広場



### ハルディックウォーキング教室

対象：一般  
受講料：4回で1,200円

●ウォーキング用ポールを使ったウォーキング動作を学びます。

開催日／11月4日～25日(毎週金曜日)  
(予備日12月2日～12月23日)

時間／9:30～10:30

定員／30名 場所／陸上競技場



### ★親子でふれあい体操

対象：2・3歳児と保護者  
受講料：4回で1,000円

●スキンシップを図りながら、楽しく体を動かします。

開催日／11月4日～25日(毎週金曜日)

時間／11:00～11:50

定員／15組 場所／フィットネススタジオ





# 12月

## ▼広報掲載予定 11月号

★のついた教室は、はるる11月号へ掲載予定  
※広報には掲載されませんのでご注意ください

申込み方法  
朝宮公園へ



往復はがき



窓



インターネット

[要 返信用はがき]

▼申込み期間 11月1日(火)～11月15日(火)

### ★親子でふれあい体操

対象:2・3歳児と保護者  
受講料:4回で1,000円

●スキンシップを回りながら、楽しく体を動かします。  
開催日/12月1日～22日(毎週木曜日)  
時間/11:00～11:50  
定員/15組 場所/フィットネススタジオ



### 太極拳(初心者向け)

対象:一般  
受講料:4回で1,200円

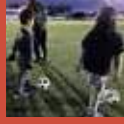
●ゆっくりとした基本の8動作を行い、健康増進を図ります。  
開催日/12月2日～23日(毎週金曜日)  
時間/11:00～12:00  
定員/30名 場所/フィットネススタジオ



### ★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

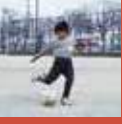
●ボール慣れから、サッカーの動作を学びます。  
開催日/12月2日～23日(毎週金曜日)  
(予備日1月6日～27日)  
時間/17:30～18:30  
定員/35名 場所/多目的広場



### ★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/12月2日～1月27日(12月30日を除く 毎週金曜日)  
(予備日2月10日、17日を除く 2月3日～3月10日)  
時間/19:15～20:45  
定員/35名 場所/多目的広場



### 初めてのマラソンチャレンジ(短期)

対象:一般  
受講料:2回で600円

●新春春日井マラソン大会に向け、走るための練習法を学びます。  
開催日/12月2日・7日(金曜日・水曜日)  
(予備日12月9日)  
時間/19:30～20:30  
定員/30名 場所/陸上競技場



## なでしこ選手による親子サッカー教室



なでしこリーグ1部所属 朝日インテック・ラブブリッジ名古屋の選手による親子サッカー教室を行います。教室終了後にはエキシビションマッチもお楽しみいただけます。

**観戦無料**

令和4年  
**10/30** (日)

場所  
スポレ春日井  
(朝宮公園陸上競技場)

**サッカー教室**  
(9:00～10:10)

**対象** 市内在住、在園、在学の年少～小学生とその保護者  
**定員** 60組120名(抽選)  
※年齢によりクラス分けをします。  
**参加費** 1組500円

**エキシビションマッチ**  
(11:00キックオフ)

朝日インテック・ラブブリッジ名古屋  
LOVELEDGE ×  
ヴィアティン三重レディース

※詳細については、当財団ホームページ又は広報春日井9月号をご覧ください。

## マラソンクリニック



講師  
愛知電機株式会社  
女子陸上競技部

開催日 令和4年11月6日(日)

時間 9:00～13:00 ※小雨決行(荒天中止)

場所 陸上競技場 参加料 300円

対象 市内在住、在勤、在学の小学生以上

定員 50名

申込締切日 10月16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10月号をご覧ください。



令和4年

11月20日(日)

9:00~12:00

陸上初心者の方も歓迎

春日井市陸上競技協会によるワンポイントレッスン・記録会  
●場所/陸上競技場 ●対象/小学生以上 ●定員/30人 ●参加料/600円

※詳細については、当財団ホームページ又は広報春日井10月号をご覧ください。

# スポーレ春日井ラグビー祭

10/16(日)

場所: スポーレ春日井(朝宮公園陸上競技場)  
トップ選手によるラグビー教室及び実業団選手等による公式試合の観戦をします

## ラグビー教室

9:30~11:00

対象: 小中学生  
定員: 60名 参加料: 300円  
講師: 中部電力ラグビー部  
中部大学ラグビー部



公式試合  
観戦無料

東海学生リーグ(12:00 キックオフ)  
金沢学院大学×静岡大学  
トップウエストリーグ(14:00 キックオフ)  
中部電力×ユニチカフェニックス  
東海学生リーグ(16:00 キックオフ)  
中部大学×名古屋経済大学

※詳細については、当財団ホームページ又は広報春日井9月号をご覧ください。

## スポーツ団体紹介

春日井市内で活動されているスポーツ団体を紹介いたします。

# 愛知電機女子陸上競技部

日頃は、春日井市を拠点に活動している実業団女子陸上競技部です。現在、7名の選手が所属しており、今年「変化そして挑戦」をテーマに掲げ、練習に励んでいます。10月23日に福岡県で行われる「プリンセス駅伝」に出場予定です。この夏しっかり走り込み、力を付け、プリンセス駅伝に臨みたいと思います。平日は、スポーレ春日井でも練習していますので、ご声援いただけますと大変励みになります。また、秋にはスポーレ春日井でマラソンクリニックを予定しています。わたしたちと一緒に走りませんか？みなさまのご参加、お待ちしております。





# 岩成台野球スポーツ少年団



チームスローガン  
すべてに正義であり、  
順法精神を強固に守りましょう。

地域密着型の団体です。特に青少年の健全育成をモットーに、常に礼儀正しく仲間を大切に、ルールをしっかりと守って目標達成のため丈夫な身体づくりに寄与しています。

練習会場 岩成台小学校グラウンド  
練習日時 土曜日 8:00~12:00  
日曜日・祝祭日 8:00~15:00  
対象 岩成台小学校・高座小学校・  
不二小学校などのみなさん

問合せ先: 伊藤 洋  
電話番号: 090-2267-1535  
M A I L : hirosi1@mva.biglobe.ne.jp  
H P : http://www7b.biglobe.ne.jp/~iwanaridai/



岩成台野球スポーツ少年団 HP

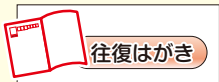
## 教室の申込み方法

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☆

63円 郵便	□□□□□□	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)
お客様の 郵便番号 住所 氏名	返信おもて	返信うら

63円 郵便	□□□□□□	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)
教室によって 送付先が 異なります	返信おもて	返信うら



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
- 朝宮公園の教室は…〒486-0846 朝宮町4-1-2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。当財団ドメイン「spofure-kasugai.or.jp」を指定受信設定してください。



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  
●朝宮公園の教室は…(0568)84-4991まで



財団HP

### 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)また、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。私展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」、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**  
TEL(0568)84-4991

〒486-0846 春日井市朝宮町4-1-2  
<https://www.spofure-kasugai.or.jp/sports/asamiya/>

- 公共交通  
JR中央線「勝川駅」下車。  
JR中央線「春日井駅」又は「小牧駅」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」、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「桃園園」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