



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 1月~3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35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(1月~3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 | NEW ズンバ ゴールド 1/6~3/31 | はじめて エクサ ☆ 1/14~3/18 | |
| 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。

| | 2月11日(土) | 2月23日(木) | 3月21日(火) |
|------------|----------|----------|----------|
| | 建国記念の日 | 天皇誕生日 | 春分の日 |
| 9:00~10:00 | ヨガ | 脂肪燃焼エクサ | はじめてエクサ |

※1月1日(祝)~3日(火)、7日(土)~10日(火)、
2月7日(火)、8日(水)、3月4日(土)、5日(日)、
25日(土)~28日(火)は全日休講。1月6日(金)
20:00~の脂肪燃焼エクサは休講。

朝宮公園(1月~3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 | NEW ズンバ ゴールド | ソフト エクサ ☆☆ | バレトン | ピラティス 1/7~3/18 | ヨガ 1/15~3/19 |
| 13:30 ↓ 14:30 | | | ヨガ | | | |
| 19:30 ↓ 20:30 | ヒップ ホップ | ステップ エアロ 1/4~3/29 | 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。

| | 1月9日(月) | 2月11日(土) | 2月23日(木) | 3月21日(火) |
|------------|---------|----------|----------|----------|
| | 成人の日 | 建国記念の日 | 天皇誕生日 | 春分の日 |
| 9:30~10:30 | ヨガ | ピラティス | ソフトエクサ | ヨガ |

※1月1日(祝)~3日(火)、8日(日)、2月4日(土)、3月12日(日)、24日(金)~26日(日)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!

脂肪燃焼や
シェイプアップに
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!)

ステップエアロ

ステップ台を使い、音楽に合わせて楽しく身体を動かします。筋力や持久力を向上させていきましょう!

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。

1月

▼広報掲載予定 12月号

★のついた教室は、はるる12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



窓



インターネット

【要 返信用はがき】

▼申込み期間 12月1日(木)～12月15日(木)

★ 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11日～2月1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



★ 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11日～3月8日(2月8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13日～3月17日(毎週金曜日)
時間/18:30～19:30
定員/35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/1月15日～2月5日(毎週日曜日)
時間/10:30～11:30
定員/35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)

※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/1月29日～2月19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

対象:年少～年長
受講料:4回で1,000円

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



2月

▼広報掲載予定 1月号

★のついた教室は、はるる1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



窓



インターネット

【要 返信用はがき】

▼申込み期間 1月1日(日)～1月15日(日)

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3日～24日(毎週金曜日)
時間/13:30～14:30
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(てつぼう)

対象:小学生
受講料:4回で1,000円

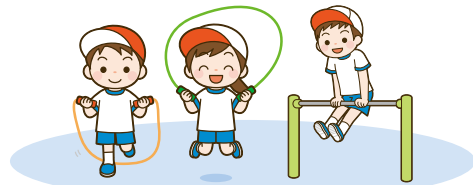
●前まわり下りや逆上がりなどができるように練習します。
開催日/2月3日～24日(毎週金曜日)
時間/18:00～19:00
定員/70名 場所/第2競技場



★ 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/2月19日～3月19日(3月5日を除く 毎週日曜日)
時間/10:30～11:30
定員/35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

【要 返信用はがき】

3月

はるる掲載予定 2月号

申込み期間 2月1日(水)～2月15日(水)

★ 楽しく伸ばそう！運動神経

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/3月1日～22日(毎週水曜日)
時間/16:30～17:30
定員/35名 場所/落合公園体育館





会場 **市民球場**

申込み方法
総合体育館へ>>



往復はがき



窓口

〔要 返信用はがき〕



インターネット

2月

はるる掲載予定1月号

申込み期間 1月1日(日)~1月15日(日)

親子で野球教室

令和5年2月25日(土)

「初心者の方 大歓迎です」 雨天中止



●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。

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 |
|----|-------------|-------------|----|-------------|-----|--------------|
| 1月 | 西部ふれあいセンター | 6 13 20 27 | 金 | 10:00~11:30 | 25名 | 12月6日(火) 9時~ |
| 2月 | 高蔵寺ふれあいセンター | 8 15 22 3/1 | 水 | 10:00~11:30 | 25名 | 1月5日(木) 9時~ |
| 3月 | グリーンパレス春日井 | 9 16 23 30 | 木 | 10:00~11:30 | 25名 | 2月5日(日) 9時~ |



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。



勝川剣友会

勝川剣友会は勝川小学校の体育館で剣道の稽古をしている団体です。幼児から大人までの男女が集って剣道を楽しんでおり、その歴史は45年以上になります。先人から引き継がれた基本稽古と剣道の理念を大切に稽古をしています。昇級・昇段審査そして県内外の大会や練成会に数多く参加して交剣知愛を実践しています。また剣道以外の行事も年に数回行います。多くの子に日本伝統文化の剣道を経験して貰い、剣道が後世へと引き継がれて欲しいと願っています。是非一度、お子様と一緒に見学にお越しく下さい。歓迎いたします。ホームページもご覧ください。

チームスローガン **闘魂**

練習会場 勝川小学校体育館
練習日時 毎週土曜日19時~
対象 幼児~大人

連絡先: 安達 博之
電話番号: 090-1419-9107
MAIL: hrdc21@yahoo.co.jp
HP: https://kachiken.amebawnd.com

勝川剣友会HP



第19回 白鳥で体験! アウトドア・冬

スキーまたはスノーボードスクール、レクリエーション等を行います。

令和5年1月28日(土)8:00~1月29日(日)16:30

場所 岐阜県郡上市白鳥町 (ウイングヒルズ白鳥スキー場)

料金 21,000円 対象 小学3~6年生 定員 32人

申込み時に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。



※詳細については、当財団ホームページ又は、はるる春日井12月号をご覧ください。

第18回 春日井 フットサルフェスタ



令和5年2月19日(日)

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めます。5人1チームで行うフットサル大会です。(12名まで登録可)



- 場 所: 総合体育館
- 時 間: 9:00~17:00
- 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/10,000円

※詳細については、当財団ホームページ又は、広報春日井1月号をご覧ください。

B.LEAGUE B3 B3リーグ 2022-23 春日井大会



日時 令和5年3月4日(土)5日(日) 場所 総合体育館

13:00
試合開始



豊田合成スコーピオンズ × 立川ダイス

※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5年1月14日(土)にモリコロパークにて、愛知万博メモリアル 第15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5年 **雨天決行** **場所**
1月14日(土) 愛・地球博記念公園
午後0時30分スタート (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 / 池田 昌雄

| 部門 | 区間 | 距離 | 選手名 | |
|----------|-----|-------|--------|--------|
| 中学生(女子) | 第1区 | 2.8km | 大掛 柚奈 | 大掛 莉奈 |
| 中学生(男子) | 第2区 | 2.8km | 猪熊 凌撰 | 宮原 柊人 |
| 小学生(男子) | 第3区 | 1.3km | 近藤 慶 | 村瀬 遥希 |
| ジュニア(女子) | 第4区 | 4.4km | 塚本 帆乃花 | 百目木 莉乃 |
| 小学生(女子) | 第5区 | 1.1km | 村瀬 りお | モラダ 滯 |
| 一般(女子) | 第6区 | 4.4km | 小森 由美子 | 鹿内 弥生 |
| 40歳以上 | 第7区 | 4.4km | 池田 昌雄 | 富田 一樹 |
| ジュニア(男子) | 第8区 | 4.4km | 日下部 光亮 | 鈴木 駿太郎 |
| 一般(男子) | 第9区 | 5.0km | 小島 准 | 原田 幸秀 |

監督メッセージ



市陸上競技協会会長
高塚監督

3年振りの開催です。3年前と比べると選手は大幅に変わりましたが、心機一転頑張っていきたいと思います。チーム最高順位は3年前の11位です。10位以内が達成出来るように、春日井市民の皆様に元気を届けられるようにスタッフ一同「チーム春日井」として頑張っていきますので応援よろしくお願いします。

令和5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5年4月1日～令和6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月号をご覧ください。



サンフログ春日井

〒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。

1月

▼広報掲載予定 12月号

★のついた教室は、はるる12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
サンフログ春日井へ



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 12月1日(木)～12月15日(木)

★ 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/1月26日～3月23日(2月23日を除く 毎週木曜日)
時間/9:20～10:20
定員/35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/1月26日～2月21日(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

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26日～2月21日(毎週火・木曜日)
時間/17:00～18:00
定員/30名 場所/25mプール



★ 背泳ぎを覚えよう

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

●背泳ぎを基本から練習します。
開催日/1月26日～2月21日(毎週火・木曜日)
時間/18:15～19:15
定員/25名 場所/25mプール



2月

▼広報掲載予定 1月号

★のついた教室は、はるる1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
サンフログ春日井へ



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 1月1日(日)～1月15日(日)

★ 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/2月1日～3月22日(毎週水曜日)
時間/9:20～10:20
定員/35名 場所/25mプール



★ ロングスイミング教室①②

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 ※申込み時に教室番号①②を明記してください。

●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/①2月1日～24日(毎週水・金曜日)
②2月28日～3月30日(3月21日、28日を除く 毎週火・木曜日)
時間/10:30～11:30
定員/各20名 場所/50m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28年4月2日～平成31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/2月1日～3月22日(毎週水曜日)
時間/16:00～16:45
定員/20組 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

※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/①2月1日～24日(毎週水・金曜日)
②2月28日～3月30日(3月21日、28日を除く 毎週火・木曜日)
時間/17:00～18:00
定員/各30名 場所/25mプール



★ バタフライを覚えよう

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

●バタフライを基本から練習します。
開催日/2月1日～24日(毎週水・金曜日)
時間/18:15～19:15
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/2月3日～3月24日(毎週金曜日)
時間/9:20～10:20
定員/35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、運動量の多い水中エアロピクスです。
開催日/2月7日～28日(毎週火曜日)
時間/9:20～10:20
定員/35名 場所/25mプール



★ いっぱい泳ごう!

対象:小学生
受講料:8回で4,000円

※クロールで15m以上泳げる人

●クロールで長く泳ぎ続ける練習をします。
開催日/2月28日～3月30日(3月21日、28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



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4年12月12日(月)～令和5年1月16日

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

3月

▼広報掲載予定 2月号

★のついた教室は、はるる2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
サフログ春日井へ



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 2月1日(水)～2月15日(水)

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/3月1日～24日(毎週水・金曜日)
時 間/10:30～11:30
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1日～24日(毎週水・金曜日)
時 間/17:00～18:00
定 員/30名 場 所/25mプール



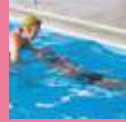
★平泳ぎを覚えよう

※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/3月1日～24日(毎週水・金曜日)
時 間/18:15～19:15
定 員/25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または、
100mのタイム計測を行います。

申込み方法
サフログ春日井へ



電話



小・中学生

| | | |
|----------|------------------|--------------------|
| 1月28日(土) | 午 前 の 部 | ①10:45～11:30(50m) |
| 2月18日(土) | | ②12:00～12:45(100m) |
| 3月11日(土) | | |

高校生以上

| | | |
|----------|------------------|--------------------|
| 1月28日(土) | 午 後 の 部 | ①14:00～14:45(50m) |
| 2月18日(土) | | ②15:15～16:00(100m) |
| 3月11日(土) | | |

※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 1月分/1月14日(土)9時～ 2月分/2月4日(土)9時～ 3月分/2月25日(土)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)

飛び込みできます!

スタート台を使い飛び込みの練習ができます。



●1月28日(土) ●2月18日(土) ●3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。

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。

日(月)

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

ご注意ください
おかしままき



※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。

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5年 **1月22日(日)**



- 時間: 8:30~17:00
- 対象: 愛知県内の小学生
- 参加料: 個人 1,400円
- 場所: サンフロッグ春日井
- 申込締切日: 12月8日(木)



エントリーした選手の皆さん、一生懸命泳ぎましょう!

● 競技種目 (男女・各学年共通)

1. 50m 自由形
2. 50m 平泳ぎ
3. 50m 背泳ぎ
4. 50m バタフライ
5. 200m 個人メドレー

● 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



はぎわら ともこ
萩原 智子氏
春日井広報大使

※詳細については、当財団ホームページ又は、はるる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
サンフロッグ春日井



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週間前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

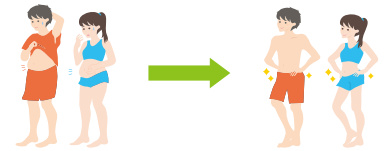


※撮影機器は各自お持ちください。(貸出しはありません)

※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 12月号

▼申込み期間 12月1日(木)~12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/1月11日~3月15日(毎週水曜日)
①9:30~11:30 ②13:30~15:30
- 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 トレーニング室等

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 2月24日(金)14:30~15:00

定員 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 1月4日(水)からトレーニング室内にて事前予約

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♪

DVD(税込) 1,000円

リニューアル!!

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。

1月



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】

▼広報 掲載予定 12月号

▼申込み期間 12月1日(木)～12月15日(木)

中高年のエクササイズ

対象:一般
受講料:4回で1,200円

●ストレッチ体操や筋力トレーニングなどの簡単なエクササイズをします。

開催日/1月6日～27日(毎週金曜日)

時間/13:30～14:30

定員/30名 場所/フィットネススタジオ



2月

▼広報掲載予定 1月号

★のついた教室は、はるる1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 1月1日(日)～1月15日(日)

今日から一緒に!ボディメイク

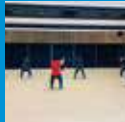
対象:一般
受講料:4回で1,200円

●脂肪の燃焼効率を上げながら、理想的な美しい体作りを目指します。

開催日/2月1日～22日(毎週水曜日)

時間/11:00～12:00

定員/30名 場所/フィットネススタジオ



★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/2月7日～28日(毎週火曜日)

時間/11:00～11:50

定員/17組 場所/フィットネススタジオ



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/2月7日～28日(毎週火曜日)

時間/13:30～14:30

定員/35名 場所/フィットネススタジオ



ボールエクササイズ

対象:一般
受講料:4回で1,200円

●エクササイズボールを使用して、楽しく体を動かします。

開催日/2月24日～3月17日(毎週金曜日)

時間/13:30～14:30

定員/30名 場所/フィットネススタジオ



3月



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】

▼広報 掲載予定 2月号

▼申込み期間 2月1日(水)～2月15日(水)

中高年のエクササイズ

対象:一般
受講料:4回で1,200円

●ストレッチ体操や筋力トレーニングなどの簡単なエクササイズをします。

開催日/3月2日～23日(毎週木曜日)

時間/11:00～12:00

定員/30名 場所/フィットネススタジオ



スポーレ春日井グラウンド・ゴルフ大会

令和5年3月9日(木) 9:00～15:00
予備日:3月10日(金)

●場所/陸上競技場 ●対象/一般 ●定員/300名 ●参加料/500円

※詳細については、当財団ホームページ又は広報春日井2月号をご覧ください。



JPPC公認スポーツ安全普及イベント

陸上教室&いのちの教室

- 開催日 令和5年3月12日(日)
- 時間 9:00~13:00
- 対象 小学3~6年生と保護者
- 定員 30組60名
- 場所 陸上競技場・フィットネススタジオ



講師
湯田友美氏



参加料
無料



※詳細については、当財団ホームページ又は広報春日井2月号をご覧ください。

スポーツ春日井記録会

令和5年 3月19日(日)

- 時間/9:00~13:00 ●対象/小学5年生以上 ●場所/陸上競技場
- 内容/電子機器による100m走、1500m走の記録測定を行います。
- 参加料/小・中学生 1種目 400円/一般 1種目 500円

※同日に公認の記録会も実施

※詳細については、当財団ホームページ又は広報春日井2月号をご覧ください。

令和5年3月26日(日)

朝宮公園テニスコート・野球場 オープン記念事業

リニューアルオープンするテニスコート・野球場で運動してみませんか？

10:00
~
11:30

井上雅のテニスクリニック

対象：市内在住、在学の小学生以上

講師：井上 雅氏

(2021全日本テニス選手権ダブルス優勝)
春日井市硬式庭球連盟



13:30
~
15:00

ソフトテニス教室

対象：市内在住、在学の小学生以上

講師：春日井市
ソフトテニス連盟



王子野球部 親子野球教室

対象：市内在住、在学の小学生とその保護者

講師：王子
硬式野球部



※詳細については、当財団ホームページ又は広報春日井2月号をご覧ください。

地元で活躍している選手



全国高校総体(インターハイ)2022
女子走幅跳 優勝

まつ むら こ と

松村 琴都選手

(春日井市出身 高校2年生)

■走幅跳を始めたキッカケ

小さな頃から走ることや運動することが好きで、小学生の時、夏季限定で5年生から参加できる陸上部に入ったことがキッカケで走幅跳に出会いました。

その後、小学5年生の秋にクラブチームに入ってから本格的に陸上競技を始めました。

■競技前のルーティン

試合前は、前日の夜からご飯の量を調整したり、試合当日には競技開始時刻を基準にいつも全く同じようなタイムスケジュールを組んで行動しています。走幅跳のピットに立った時には、助走のスタートから着地までをイメージしてから走り出しています。

■跳んでいる時の感覚は？

跳んでいる時は、正直何も考えることができません。助走のリズムを数え走り出し、気がついたら砂場に着地しているといった感じです。

言葉にすることは難しいですが、いい跳躍ができたときには、感覚的にいつもとは全く違う心境になりますし、その時は必ず結果に表れるので、結果が出るまでの時間は凄くワクワクします！

■自身の長所

競技本番までの気持ちのもっていき方には自信があります。いつもアップ前に音楽を聴いて集中モードに切り替えています。

これからの の 目標

まずは、走幅跳の日本高校記録である6m44cmを跳びたいです！そして、切磋琢磨できる良きライバルの存在や、いつも支えてくれている仲間、コーチ、家族への感謝の気持ちを忘れずに来年のインターハイで2連覇を果たすことを目標にこれからも頑張っていきたいです。



インターハイ優勝に伴う市長表敬訪問の様子



出張スポーツ講座

申込み方法
総合体育館へ



窓



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づくりにお役立てください！

専門の講師が伺います **みんなで楽しく運動しよう!!**
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

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
市内（会場は申込者でご用意してください）

場所：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）

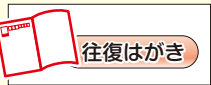
日時：午前9時～午後9時までの時間帯で2時間以内
開催希望日の6か月前から1か月前までに総合体育館へお問い合わせください。

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。



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(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。

☆往復はがき記入例☆

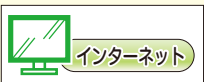
| | |
|--|--|
| 63円 往復 お客様の 郵便番号 住所 氏名 返信おても | ①教室名 お客様の ②郵便番号 ③住所 ④氏名(ふりがな) ⑤年齢及び学年 ⑥電話番号 ⑦勤務先または学校名、 園名(市外在住の方のみ) 返信うら |
|--|--|

| | |
|---|--|
| 63円 往復 教室によって 送付先が 異なります 返信おても | 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 |
|---|--|

- 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。

すべての スポーツに エールを

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。



くじを買うはエールになる



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」、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、
名鉄バス「春日井市民病院」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