



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!!




令和5年度 4月~6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)

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・いすヨガは不要)
- ・タオル
- ・ヨガマット(ヨガ・ピラティス・いすヨガ参加者)
- ・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40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(4月~6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	ズンバ ゴールド		ヨガ 4/2~6/25
18:30 ↓ 19:30			ピラティス			
20:00 ↓ 21:00	ヨガ	ズンバ	ソフト 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。

	4月29日(土)	5月3日(水)	5月4日(木)	5月5日(金)
	昭和の日	憲法記念日	みどりの日	こどもの日
9:00~10:00	ヨガ	ヨガ	脂肪燃焼	ソフト

朝宮公園(4月~6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	ズンバ ゴールド	ソフト エクサ ☆☆	バレトン	はじめて エクサ ☆ 4/1~6/24	ズンバ 4/2~6/25
11:00 ↓ 12:00				NEW いすヨガ		
13:30 ↓ 14:30			ヨガ			
19:30 ↓ 20:30	ヒップ ホップ	ピラティス 4/5~6/28	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。

	4月29日(土)	5月5日(金)	※5月3日(水)、4日(木)、7日(日)、6月11日(日)は全日休講。
	昭和の日	こどもの日	
9:30~10:30	はじめてエクサ	バレトン	



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!

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!

運動を始めて
みようという方に
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!)

いすヨガ

初心者の方や腰、膝に不安のある方も簡単に身体を動かすことができます。いすを使ってヨガポーズをとりながら全身をリフレッシュしましょう!

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。

4月

▼広報掲載予定 3月号

★のついた教室は、はるる3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

[要 返信用はがき]



インターネット

▼申込み期間 3月1日(水)～3月15日(水)

★ 全身をほぐすピラティス・ストレッチ

対象:一般
受講料:4回で1,200円

●初心者向けのやさしいピラティスやストレッチで、全身をほぐします。
開催日/4月4日～25日(毎週火曜日)
時間/13:30～14:30
定員/40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:新小学1～6年生
受講料:4回で1,000円

※対象学年は令和5年度の学年となります。

●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/4月6日～27日(毎週木曜日)
時間/18:00～19:00
定員/53名 場所/第2競技場



★ ジュニアダンスマスター

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7日～6月16日(5月5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/4月8日～29日(毎週土曜日)
時間/10:30～11:30
定員/40名 場所/フィットネスルーム



★ すこやか幼児体操(①新年中・②新年少・③新年長)

対象:新年少～新年長
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/4月8日～29日(毎週土曜日)
時間/(①新年中)9:15～10:00(②新年少)10:15～11:00(③新年長)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

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



5月

▼広報掲載予定 4月号

★のついた教室は、はるる4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

[要 返信用はがき]



インターネット

▼申込み期間 4月1日(土)～4月15日(土)

★ チアダンス

対象:小学1・2年生
受講料:10回で4,000円

●チアダンスの基礎を学びながら楽しく元気に踊ります。
開催日/5月9日～7月11日(毎週火曜日)
時間/18:30～19:30
定員/30名 場所/フィットネスルーム



★ 全身をほぐすピラティス・ストレッチ

対象:一般
受講料:4回で1,200円

●初心者向けのやさしいピラティスやストレッチで、全身をほぐします。
開催日/5月10日～31日(毎週水曜日)
時間/13:30～14:30
定員/40名 場所/フィットネスルーム



★ 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/5月10日～31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(硬式テニス)

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テニスの動作を練習し、試合をします。
開催日/5月10日～6月2日(毎週水・金曜日)
時間/19:30～21:00
定員/20名 場所/第1競技場A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/5月13日～6月3日(毎週土曜日)
時間/10:30～11:30
定員/40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/5月14日～7月16日(毎週日曜日)
時間/(①小学1・2年生)13:30～14:20 (②小学3～6年生)14:40～15:30
定員/各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)

※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20日～6月10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

※…「すこやか幼児体操」の対象について

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



6月

▼広報掲載予定 5月号

★のついた教室は、はるる5月号掲載予定

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

[要 返信用はがき]

▼申込み期間 5月1日(月)～5月16日(火)

★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/6月1日～22日(毎週木曜日)

時 間/18:00～19:00

定 員/35名 場 所/第2競技場



全身をほぐすピラティス・ストレッチ

対 象:一般
受講料:4回で1,200円

●初心者向けのやさしいピラティスやストレッチで、全身をほぐします。

開催日/6月8日～29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



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

[要 返信用はがき]

4月

はるる掲載予定 3月号

申込み期間 3月1日(水)～3月15日(水)

★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5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4日～25日(毎週火曜日)

時 間/16:30～17:30

定 員/35名 場 所/落合公園体育館A面



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。

申込み方法
総合体育館へ



電 話

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
4月	南部ふれあいセンター	6 13 20 27	木	10:00～11:30	40名	3月5日(日) 9時～
5月	グリーンパレス春日井	10 17 24 31	水	10:00～11:30	25名	4月5日(水) 9時～
6月	東部市民センター	6 13 20 27	火	10:00～11:30	30名	5月5日(金) 9時～



4月16日(日)

申込み方法
総合体育館へ >>

往復はがき

窓 □
【要 返信用はがき】

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副部長青戸慎司氏及び
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です。

～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副部長
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／子ども1人あたり500円
- 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 はるる3月号をご覧ください。

第19回

自然満喫！

申込み方法
総合体育館へ >>

往復はがき

窓 □
【要 返信用はがき】

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7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 7,000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4月号をご覧ください。



ラジオ体操 春季講習会のご案内

2023年6月4日(日) 10:00~11:30 指導者講習会

場所 春日井市総合体育館

担当講師 NHKアシスタント及び全国ラジオ体操連盟指導委員



詳細はコチラ



※詳細については、全国ラジオ体操連盟HP、当財団HP又は広報春日井4月号をご覧ください。

市制80周年記念事業

2023!レクスポ&ウォーク祭

いろいろなレクリエーションスポーツを体験したり、体力に合わせたウォーキングを楽しみましょう!

日時 6月11日(日) 9時~13時

場所 レクスポ・・・朝宮公園陸上競技場
ウォーキング・・・ふれあい緑道(朝宮公園⇔落合公園)

ご家族やお友達と
ぜひ参加してみてください!

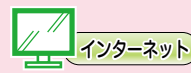


※詳細については、当財団ホームページ又は広報春日井5月号をご覧ください。



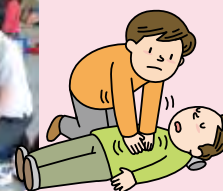
JPPC公認スポーツ
安全普及イベント

申込み方法
総合体育館へ >>



ライフセービング体験&いのちの教室

開催日 6月25日(日)
時間 8:30~11:30
会場 サンフロッグ春日井
(温水プール)他



※詳細については、当財団ホームページをご覧ください。

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。

4月

▼広報掲載予定 3月号

★のついた教室は、はるる3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 口
【要 返信用はがき】



インターネット

▼申込み期間 3月1日(水)～3月15日(水)

脂肪燃焼アクア(2か月コース)

対象:一般
受講料:8回で6,000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/4月4日～5月30日(5月2日を除く毎週火曜日)
時間/9:20～10:20
定員/40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4日～27日(毎週火・木曜日)
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①②

※申込み時に教室番号①②を明記してください。

対象:新小学2年生以上
受講料:8回で4,000円

●顔上げから泳ぎの基本を練習します。
開催日/①4月4日～27日(毎週火・木曜日)
②4月5日～28日(毎週水・金曜日)
時間/17:00～18:00
定員/各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:新小学2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/①4月4日～27日(毎週火・木曜日)
②4月5日～28日(毎週水・金曜日)
時間/18:15～19:15
定員/各30名 場所/25mプール



水中運動(2か月コース)

対象:一般
受講料:8回で6,000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5日～5月31日(5月3日を除く毎週水曜日)
時間/9:20～10:20
定員/40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/4月5日～28日(毎週水・金曜日)
時間/10:45～11:45
定員/20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3,000円

●足腰にやさしい、初心者向きの中エアロピクスです。
開催日/4月6日～27日(毎週木曜日)
時間/9:20～10:20
定員/40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3,000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/4月28日～5月26日(5月5日を除く毎週金曜日)
時間/9:20～10:20
定員/40名 場所/25mプール



5月

▼広報掲載予定 4月号

★のついた教室は、はるる4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 口
【要 返信用はがき】



インターネット

▼申込み期間 4月1日(土)～4月15日(土)

フローターアクア(中級)

対象:一般
受講料:4回で3,000円

●浮遊機を使用し浮いた状態で行うなど、新しい感覚のアクアピクスです。
開催日/5月9日～30日(毎週火曜日)
時間/10:40～11:40
定員/25名 場所/50mプール フローターコース



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9日～6月1日(毎週火・木曜日)
時間/10:45～11:45
定員/20名 場所/25mプール



★親子で幼児水泳

※幼児とは平成29年4月2日～令和2年4月1日に生まれた人

対象:幼児と保護者
受講料:8回で5,000円

●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9日～6月27日(毎週火曜日)
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

※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

●顔上げから泳ぎの基本を練習します。
開催日/①5月9日～6月1日(毎週火・木曜日)
②5月10日～6月2日(毎週水・金曜日)
時間/17:00～18:00
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/①5月9日～6月1日(毎週火・木曜日)
②5月10日～6月2日(毎週水・金曜日)
時間/18:15～19:15
定員/各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/5月10日～6月2日(毎週水・金曜日)
時間/10:30～11:30
定員/20名 場所/50m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6,000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/5月11日~6月29日(毎週木曜日)

時間/9:20~10:20

定員/50名 場所/25mプール



6月

▼広報掲載予定 5月号

★のついた教室は、はるる5月号掲載予定

申込み方法
サンログイン#A



[要 返信用はがき]

▼申込み期間 5月1日(月)~5月16日(火)

水中運動

対象:一般
受講料:4回で3,000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6日~27日(毎週火曜日)

時間/9:20~10:20

定員/45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/6月6日~29日(毎週火・木曜日)

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。

●顔つけから泳ぎの基本を練習します。

開催日/①6月6日~29日(毎週火・木曜日)

②6月7日~30日(毎週水・金曜日)

時間/17:00~18:00

定員/各35名 場所/25mプール



★クロールを覚えよう①②

対象: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/①6月6日~29日(毎週火・木曜日)

②6月7日~30日(毎週水・金曜日)

時間/18:15~19:15

定員/各35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
サンログイン#A



小・中学生	
4月8日(土)	午前の部 ①10:45~11:30(50m)
5月13日(土)	②12:00~12:45(100m)
6月17日(土)	

高校生以上	
4月8日(土)	午後の部 ①14:00~14:45(50m)
5月13日(土)	②15:15~16:00(100m)
6月17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 4月分/3月25日(土)9時~ 5月分/4月29日(土)9時~ 6月分/6月3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。



●4月8日(土) ●5月13日(土) ●6月17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。

水中ウォーキング教室



申込み方法
サフログQRコード



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
4月7日	金	9:30~10:30	3月5日(日)9時~
5月11日	木	13:00~14:00	4月5日(水)9時~
6月2日	金	10:30~11:30	5月5日(金)9時~

- 対象/一般
- 受講料/1回800円
- 定員/各20名(先着順)
- 場所/4月・5月 25mプール
6月 流水プール



北京オリンピック日本代表

申込み方法
サフログQRコード



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 / 4月9日~5月28日(毎週日曜日)
時間 / 8:30~9:45

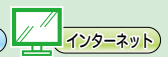
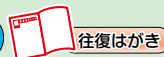
申込み期間
3月1日(水)~
3月15日(水)

対象:新小学1年生~高校生 ※男女は問いません (クロール、背泳ぎ、平泳ぎで25m以上泳げる人) 場所:25mプール、50mプール
定員:30名 受講料:8回で6,000円

※詳細については、当財団ホームページ又は、はるる3月号をご覧ください。

水ケーション 森と水の授業

申込み方法
サフログQRコード



令和5年5月20日(土)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

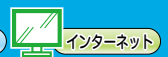


「水ケーション」とは・・・「水」を通じて、「Communication(通じ合う)」・「Education(教育)」の2つの意味をこめた造語です。
「森の授業」は、実際の木を触ったり、香りを嗅いだり、五感を使っでの楽しい授業を行い、森の大切さや森の役割について学びます。
「水の授業」は、水泳を通じて、きれいな水で泳ぐことのありがたさや、水泳の楽しさを学びます。

※詳細については、当財団ホームページ又は、はるる4月号をご覧ください。

体験してみよう!着衣泳

申込み方法
サフログQRコード



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18日(日)

- 時間:8:30~9:45
- 定員:30名
- 対象:小学生以上
- 場所:25mプール



※詳細については、当財団ホームページ又は、広報春日井、はるる5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へ



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（平日と土日祝で時間が異なります）

※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。

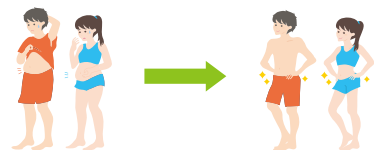
平日は9:00～12:00

土日祝は8:45～9:45

※利用は1時間となります。

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 3月号

▼申込み期間 3月1日（水）～3月15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。

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12日～6月14日（毎週水曜日）

①9:30～11:30 ②13:30～15:30

定員／各6名

※2・5・9回目に、栄養士の指導があります。



申込み方法
サンフロッグ春日井へ



往復はがき



窓口

【要 返信用はがき】



インターネット



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

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



窓口

70分
DVD

誰でも簡単！！

リニューアル！！

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

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

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。

4月

▼広報掲載予定 3月号

★のついた教室は、はるる3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



窓口

【要 返信用はがき】



インターネット

▼申込み期間 3月1日(水)～3月15日(水)

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／4月4日～25日(毎週火曜日)
(予備日5月9日～5月30日)

時間／9:30～10:30

定員／30名 場所／陸上競技場



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／4月5日～26日(毎週水曜日)
(予備日 5月10日～31日)

時間／9:30～10:30

定員／50名 場所／陸上競技場



★アルティメット教室

対象：新小学3～6年生
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／4月5日～26日(毎週水曜日)
(予備日 5月10日～31日)

時間／19:30～20:30

定員／30名 場所／多目的広場



★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／4月6日～27日(毎週木曜日)

時間／11:00～11:50

定員／20組 場所／フィットネススタジオ



★速く走れるようになろう!

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7日～28日(毎週金曜日)
(予備日5月12日～6月2日)

時間／17:30～18:30

定員／35名 場所／陸上競技場



5月

▼広報掲載予定 4月号

★のついた教室は、はるる4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



窓口

【要 返信用はがき】



インターネット

▼申込み期間 4月1日(土)～4月15日(土)

★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／5月9日～30日(毎週火曜日)

時間／11:00～11:50

定員／20組 場所／フィットネススタジオ



★ジュニア養成教室(軟式野球)

対象：小学生
受講料：8回で3,000円

●基礎から応用までの野球の動作を練習し、試合をします。

開催日／5月9日～6月1日(毎週火・木曜日)
(予備日 6月6日～6月15日)

時間／17:15～18:45

定員／35名 場所／野球場



★楽しく伸ばそう! 運動神経

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10日～31日(毎週水曜日)
(予備日 6月7日～6月28日)

時間／17:30～18:30

定員／35名 場所／多目的広場



6月

▼広報掲載予定 5月号

★のついた教室は、はるる5月号掲載予定

申込み方法
朝宮公園へ >>



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 5月1日(月)～5月16日(火)

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／6月6日～27日(毎週火曜日)

時間／13:30～14:30

定員／30名 場所／フィットネススタジオ



ノ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／6月7日～28日(毎週水曜日)
(予備日7月5日～7月26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①②

※申込み時に教室番号①②を明記してください。

●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/①6月7日～28日(毎週水曜日)
②6月29日～7月20日(毎週木曜日)

時間/11:00～11:50

定員/20組 場所/フィットネススタジオ

対象:2・3歳児と保護者
受講料:4回で1,000円



ノ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
4月13日	木	陸上競技場 ※雨天中止	9:30～11:00	3月5日(日)9:30～

※詳細については、当財団ホームページ又は広報春日井3月号をご覧ください。



スポーツ春日井記録会

令和5年 4月23日(日)・6月4日(日)

- 時間/9:00～13:00
- 対象/新小学5年生～一般
- 場所/陸上競技場
- 内容/電子機器による100m走、400m走、1500m走等の記録測定を行います。
- 参加費/小・中学生 1種目 400円/一般 1種目 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3月号及び5月号をご覧ください。



令和5年

5月21日(日)

9:30～12:00

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4月号をご覧ください。

施設	概要	利用時間(※)	申し込み(抽選)	使用料
野球場	両翼91m センター115m 観覧席 ダッグアウト	4月、9月～3月 午前9時～午後5時	利用月の2か月前の 1日～7日	1,600円(2時間)
		5月～8月 午前9時～午後7時		
テニスコート	8面(砂入り人工芝コート) 照明設備 観覧席(550席) 壁打ち1面	午前9時～午後9時	利用月の1か月前の 1日～7日	350円(1コート1時間) 夜間照明は30分につき 別途150円

※毎週月曜日(祝休日の場合は翌平日)、年末年始は休場日のため利用不可

◆利用にあたって/「あいち共同利用型施設予約システム」のID取得と所定の窓口での登録が必要となります。野球場は、以前登録していた団体も、新たにメンバー全員の集合写真、名簿(氏名、年齢、住所、電話番号)の提出が必要となります。詳細については、当財団ホームページをご覧ください。

4月から
朝宮公園野球場・
テニスコートの
利用開始

地元で活躍している選手

ワールドゲームズ2022
アルティメット日本代表

荒川 太陽選手

■アルティメットを始めたきっかけは？

高校までは野球をやっていました。中京大学に進学し何か新しいスポーツを始めたいと思い、探していたところ「日本代表になれる」というたい文句のアルティメット部に会いました。そのうたい文句に乗せられて練習に参加してみると、今まで感じたことのないフライングディスクの浮遊感、ダイナミックさ、そしてアルティメット部の熱い雰囲気感に感銘を受け、アルティメットを始めることを決意しました。

■今までの一番の思い出は？

2016年にロンドンで行われたアルティメットのW杯です。初めて日本代表の主力として出場した世界大会で世界の強豪国の選手達と対等に戦えたことが自信になりました。結果は決勝でアルティメット発祥の国・アメリカに負け、準優勝でした。この経験が「世界一になりたい」という思いをより強くし、第一線を走り続ける原動力となっています。

■アルティメットの楽しさや面白いところは？

アルティメットをやっている人は本当にみんなフレンドリーですぐに仲良くなることができます。というのもアルティメットは審判がないため、お互いがお互いをジャッジしながら試合を進めていくスポーツなので、仲間だけでなく対戦相手にも敬意をもっていなければ成り立たないのです。人間的にも成長できるとても面白いスポーツです。

また、現段階では他のメジャースポーツよりも競技人口が少ないため、「日本一」や「日本代表」がより身近に感じられるところにも面白みを感じます。僕自身もアルティメットに出会っていなければ一生縁がなかっただろう「日本代表」ですが、アルティメットの日本代表になり、日の丸を背負い世界と戦うことでたくさんのお話を学びました。



4月に朝宮公園で行うアルティメット教室の講師として参加します！

9月に開催するアジア大会の日本代表入りを目指します！

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。



藤山台ファイターズ

藤山台小学区・不二小学区の選手を中心に活動しています。野球の基礎を身につけながら、健全な心身の成長を目指しています。現在、女子選手も3名所属しており、男女の別なく元気に練習に励んでいます。見学・体験は随時受け付けているので、お気軽にお問合せください。

チームスローガン 『感謝の心』『不屈の精神』『強靱な身体』

練習会場 藤山台小・不二小・白山運動広場
練習日時 土曜・日曜・祝日 8:30~16:30
対象 年長(練習生)・小学1~6年生

連絡先：竹内 敬司
電話番号：090-7914-4269
M A I L : fujiyamadai.fighters@gmail.com
H P : https://fujiyamadai.89dream.jp



藤山台ファイターズ HP

CCNetにて

「毎日ちよこっと筋トレ」放映中!!

今までに放送していた「毎日ちよこっとストレッチ・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。



上半身を鍛えよう その3

今回は、自宅でも簡単にできる
タオルショルダープレスを紹介
します。

10回を2セットほど行いましょう

タオルショルダープレス を
行うことで、肩こりの予防、二の腕の引き締めが期待できます。



1 タオルを両手で持ち、頭の上へ腕を伸ばします。

2 頭の後ろをタオルが通るように腕を曲げ、タオルを下ろします。

3 首の後ろまで下ろしたら、腕を伸ばし、①の姿勢に戻ります。

※効果には個人差があります。体調に気を付けて、無理のないように行ってください。

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。

- 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

窓口 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。

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。

当日受付 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。

電話 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

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。

☆往復はがき記入例☆

63円 往復 はがき	□□□□□□□□	①教室名 お客様の お客様の 郵便番号 住所 住所 氏名	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)
返信用もて		返信用うら	

63円 往復 はがき	□□□□□□□□	教室によって 送付先が 異なります	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)
返信用もて		返信用うら	



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「小牧駅」、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」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