



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5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



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)

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(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	ズンバ ゴールド		ヨガ 10/1~12/17
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。

	11月3日(金)	11月23日(木)	※10月9日(祝)、10日(火)、13日(金)、14日(土)、22日(日)、 11月11日(土)、12日(日)、12月23日(土)、24日(日)、 29日(金)~31日(日)は全日休講。
	文化の日	勤労感謝の日	
9:00~10:00	ソフトエクサ	脂肪燃焼エクサ	

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	ズンバ ゴールド	ソフト エクサ ☆☆	バレトン	はじめて エクサ 10/14~12/23	ズンバ 10/1~12/24
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 10/4~12/27	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。

	11月3日(金)	11月23日(木)	※10月7日(土)、9日(祝)、10日(火)、15日(日)、 11月5日(日)、12日(日)、12月29日(金)~31日(日)は 全日休講。
	文化の日	勤労感謝の日	
9:30~10:30	バレトン	ソフトエクサ	



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!

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良く体を動かせます。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。

10月

▼広報掲載予定 9月号

★のついた教室は、はるる9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 9月1日(金)～9月15日(金)

★ 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3日～31日(10月10日を除く 毎週火曜日)
時間/18:00～19:00
定員/53名 場所/第2競技場



★ 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/10月4日～25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



★ 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/10月4日～11月22日(毎週水曜日)
時間/19:30～21:00
定員/35名 場所/第1競技場C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

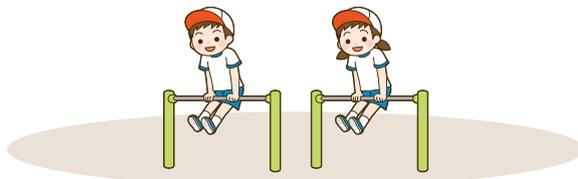
●ヒップホップダンスの基礎をマスターして、楽しく踊ります。
開催日/10月6日～12月22日(10月13日、11月3日を除く 毎週金曜日)
時間/18:30～19:30
定員/40名 場所/フィットネスルーム



★ チアダンス

対象:小学3～6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/10月17日～12月19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



11月

▼広報掲載予定 10月号

★のついた教室は、はるる10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 10月1日(日)～10月15日(日)

★ 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/11月1日～22日(毎週水曜日)
時間/17:30～18:30
定員/20名 場所/第1競技場C面



★ 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5日～2月4日(11月12日、12月24日、31日、1月7日を除く 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

DANCE BOX
produced by dance box



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/11月18日～12月9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



★ 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29日～12月20日(毎週水曜日)
時間/17:30～18:30
定員/40名 場所/第1競技場A面



会場 落合公園体育館

11月

▼広報掲載予定 10月号

★のついた教室は、はるる10月号掲載予定

申込み期間 10月1日(日)～10月15日(日)

※「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

★ すこやか幼児体操(①年少・②年中)

※申込み時に「①年少」「②年中」を明記してください。

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/11月28日～12月19日(毎週火曜日)
時間/(①年少) 16:00～16:45 (②年中) 17:00～17:45
定員/各30名 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 >> 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	グリーンパレス春日井	4 11 18 25	水	10:00~11:30	25名	9月5日(火) 9時~
11月	知多公民館	7 14 21 28	火	10:00~11:30	40名	10月5日(木) 9時~
12月	高蔵寺ふれあいセンター	1 8 15 22	金	10:00~11:30	40名	11月5日(日) 9時~



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12月2日(土)

スタート 12:35~(予定)

場所 愛・地球博記念公園
(モリコロパーク)



令和5年度 市制80周年記念事業



T.LEAGUE

2023-2024

春日井大会

市制80周年を記念して、「ノジマTリーグ 2023-2024」を春日井で初開催。一流の選手による迫力あふれるプレーを観戦しませんか?

場所:総合体育館

令和5年12月23日(土)

試合開始 12:00

令和5年12月24日(日)

試合開始 12:00



トップおとめピンポンズ名古屋

VS

木下アビエル神奈川



トップおとめピンポンズ名古屋

VS

日本生命レッドエルフ



※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。

第20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6年1月27日(土)8:00~1月28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 36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広報春日井、はるる12月号をご覧ください。



NEW YEAR KASUGAI MARATHON

第42回

新春春日井

マラソン大会

2024 01.07(日)

<雨天決行> 荒天等の場合中止

参加者募集



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!

オリジナルTシャツ
プレゼント! ※競技の部
参加者のみ

豪華賞品が当たる
おたのしみ抽選会!

参加者全員に
タオルをプレゼント!

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)

会場 春日井市総合体育館運動広場 及び 周辺道路 <雨天決行> 荒天等の場合中止

申込み期間 市民先行受付(春日井市在住・在勤・在学)
令和5年10月1日(日)~10月9日(月)

一般受付(春日井市在住・在勤・在学の方も申込み可)
令和5年10月10日(火)~10月31日(火)
※窓口受付は令和5年10月22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
(公益財団法人春日井市スポーツ・ふれあい財団内) ☎(0568)84-7109

大会HP <https://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 (先着)	3,000名	500名	500名	2,500名

※関門あり(約6.5km地点45分) 合計6,500人



※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。



王子硬式野球部

第94回都市対抗野球大会でベスト4!!



第94回都市対抗野球大会が、7月14日から東京ドームにて開催されました。この大会で4年ぶり18回目の出場を果たした王子硬式野球部がベスト4の成績を収めました。

7月19日に行われた、北海道ガスとの1回戦は、投打で相手を圧倒。2本のホームランが出るなど、**9-0で勝利**。初戦を突破したのは5年ぶりでした。続く、2回戦は、22日に明治安田生命と対戦しました。1回戦とは異なり、投手戦となりましたが、先発のHonda鈴鹿所属で補強選手**井村投手(高蔵寺高校出身)**の三塁を踏ませない好投により、**2-0で勝利**。翌23日に行われた、三菱重工Eastとの準々決勝。相手に先制されるもすぐに逆転し、**6-1で見事勝利**。8年ぶりの準決勝進出を決めました。連戦となった翌24日の準決勝は、同じ東海地区代表のヤマハと対戦。投手戦となりましたが、好機にあと1本が出ず、0-2で惜敗。惜しくも決勝進出を逃し監督や選手からは、悔しさが滲み出ていました。

ベスト4の結果に満足することなく来年の大会では、優勝チームに贈られる黒獅子旗の奪取を目指します。

9月からは、日本選手権の予選が行われます。今後の王子硬式野球部の活躍に大注目です。



1回戦	合計	2回戦	合計	3回戦	合計
王子	9	王子	2	王子	6
北海道ガス	0	明治安田生命	0	三菱重工East	1



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、福祉の里レインボープラザ

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月号掲載予定

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

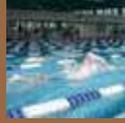
▼申込み期間 9月1日(金)～9月15日(金)

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4日～11月29日(10月25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



★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/10月4日～11月22日(毎週水曜日)
時間/16:00～16:45
定員/30組 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/①10月4日～27日(毎週水・金曜日)
②10月5日～11月2日(10月10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

※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～27日(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/10月5日～11月2日(10月10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



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ビクスです。
開催日/10月5日～12月7日(10月26日、11月23日を除く 毎週木曜日)
時間/9:20～10:20
定員/50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/10月17日～12月5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

※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17日～12月5日(毎週火曜日)
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月号掲載予定

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 10月1日(日)～10月15日(日)

サップヨガ

対象:一般
受講料:4回で6,000円

●ゆらゆら揺れるボードの上でヨガを行い、体幹を意識し体を引き締めます。
開催日/11月1日～22日(毎週水曜日)
時間/11:00～11:45
定員/15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1日～29日(11月3日を除く 毎週水・金曜日)
時間/17:00～18:00
定員/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/①11月1日～29日(11月3日を除く 毎週水・金曜日)
②11月7日～12月5日(11月23日を除く 毎週火・木曜日)
時間/①18:15～19:15 ②17:00～18:00
定員/各35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ビクスです。
開催日/11月2日～30日(11月23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



★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7日～12月5日(11月23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



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、初心者向きの中水エアロビクスです。
開催日/11月10日～12月1日(毎週金曜日)
時間/9:20～10:20
定員/50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5年12月11日(月)～令和6年1月15日(月)

水抜き清掃及び設備点検・修繕のため**休場**

※令和5年12月9日(土)、10日(日)は、水泳大会開催のため、ご利用いただけません。

ご迷惑も
おかけします。



トレーニング室

令和6年1月7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5年12月29日(金)～令和6年1月3日(水) 温水プールとトレーニング室は、休場します。

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8F >>

電話



小・中学生		高校生以上	
10月7日(土)	午前の部 ①10:45～11:30(50m)	10月7日(土)	午後の部 ①14:00～14:45(50m)
12月2日(土)	②12:00～12:45(100m)	12月2日(土)	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。

申込み開始日 10月分/9月23日(土)9時～ 12月分/11月18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。



●10月7日(土) ●12月2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。

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



インターネット
(要 返信用はがき)

申込み期間:10月1日(日)~10月15日(日)

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11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4,000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 10月5日(木) ※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5年11月18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1,000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10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(プール開場時間前の1時間)



※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(金)~9月15日(金)

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4日~12月6日(毎週水曜日)
- ①9:30~11:30 ②13:30~15:30
- 定員/各6名 場所/健康相談室等
- ※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



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



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。

岩成台スポーツ少年団

昭和50年(1975年)6月1日に発足。過去には全日本学童大会に出場し、8位という成績を収めたこともあります。

地域の方々と健康で楽しい生活を送ることを目的とし、地元のごみ拾いなどに積極的に参加するなど、地域と密着している少年団として活動しています。

岩成台スポーツ少年団では常時団員の募集を行っています。運動が苦手な子、友達を沢山作りたい子、もっと元気になりたい子などどんな方でも歓迎いたします。

チームスローガン

常に礼儀正しくし、仲間を大切にし、地域のみなさんと一緒に活動しよう。

練習会場 岩成台小学校グラウンド

練習日時 土曜8時~12時 日曜・祝日8時~15時まで

対象 岩成台小学校区・高座小学校区の小学生

連絡先: 伊藤 洋

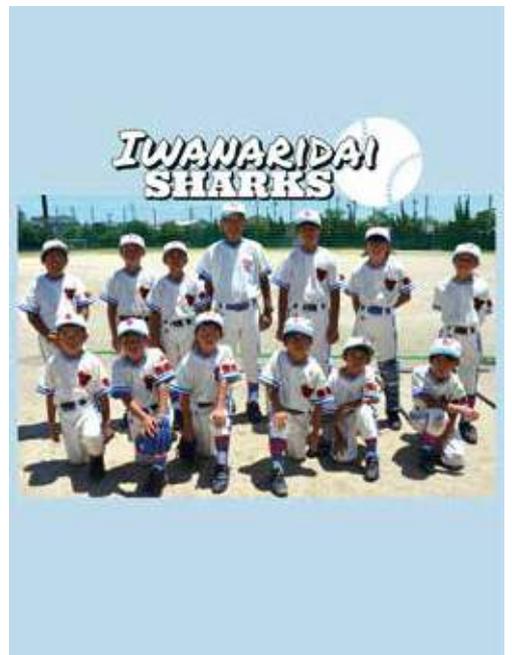
電話番号: 090-2267-1535

MAIL: hirosi1@mva.biglobe.ne.jp

HP: http://www7b.biglobe.ne.jp/~iwanaridai/



岩成台スポーツ少年団 HP





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 9月1日(金)～9月15日(金)

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4日～25日(毎週水曜日)
(予備日 11月22日を除く 11月8日～12月6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4日～25日(毎週水曜日)
時間/11:00～11:50
定員/20組 場所/フィットネススタジオ



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/10月4日～25日(毎週水曜日)
時間/13:30～14:30
定員/30名 場所/フィットネススタジオ



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(毎週金曜日)
(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



★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/10月6日～12月1日(11月3日を除く 毎週金曜日)
(予備日 12月29日を除く 12月8日～1月5日)
時間/19:15～20:45
定員/35名 場所/多目的広場



11月

▼広報掲載予定 10月号
★のついた教室は、はるる10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 10月1日(日)～10月15日(日)

★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/11月1日～22日(毎週水曜日)
(予備日 11月29日～12月20日)
時間/19:30～20:30
定員/30名 場所/多目的広場



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

対象:2・3歳児と保護者
受講料:4回で1,000円

※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/①11月7日～28日(毎週火曜日)
②11月29日～12月20日(毎週水曜日)
時間/11:00～11:50
定員/各20組 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/11月10日～12月1日(毎週金曜日)
(予備日 12月29日を除く 12月8日～1月5日)
時間/17:30～18:30
定員/35名 場所/多目的広場



12月

▼広報掲載予定 11月号

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 11月1日(水)～11月15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/12月5日～26日(毎週火曜日)
時間/11:00～12:00
定員/30名 場所/フィットネススタジオ



初めてのマラソンチャレンジ

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8日、13日(金曜日・水曜日)
(予備日12月15日、20日)
時間/19:30～20:30
定員/30名 場所/陸上競技場



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
10月17日	火	陸上競技場 ※雨天中止	9:30~11:00	9月5日(火)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9月号をご覧ください。



ラグビーフェスティバルDAY2

スポーレ春日井ラグビー祭

10/15(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

はじめてのラグビー教室
9:30~11:00

公式試合(観戦無料)

対象: 小学生
定員: 60名
講師: 春日井ラグビースクール
中部電カラグビー部



東海学生リーグ(12:00 キックオフ)
決勝トーナメント
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
春日井ラグビースクールによる
中学生交流試合(16:00 キックオフ)

※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9月号をご覧ください。

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ジョンマッチもお楽しみいただけます。

観戦無料

令和5年
10/29(日)

場所
スポーレ春日井
(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 80組160名(抽選)
※年齢によりクラス分けをします。

参加費 1組500円

エキシビジョンマッチ
(11:00キックオフ)

朝日インテック・ラブブリッジ名古屋

LOVELEDGE

×

静岡SSUポニーテ



※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9月号をご覧ください。



市制80周年記念事業

朝宮公園フェスティバル

参加
無料!

朝宮公園のグランドオープンを記念し
各種イベントを開催します!

パークDay
9:00~16:00

10月7日(土)

- ・やとみの金魚“観に来て”大作戦!!
(金魚すくい他)
- ・テラスコンサート
- ・スタンプラリー
- ・マルシェ
- ・キッチンカー
- ・健康チェックコーナー



スポーツDay
9:00~17:00

11月5日(日)

- ・サッカー教室
(講師:名古屋グランパスエイト所属選手)
- ・チアダンス
(講師:チアグランパス)
- ・かけっこ教室
(講師:ミスノトラッククラブ所属選手)



11月12日(日)

- ・井上雅の
テニスクリニック



講師:井上雅氏

※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9月号をご覧ください。

マラソングリニック



講師
愛知電機株式会社
女子陸上競技部

開催日 令和5年11月11日(土)

場所 陸上競技場

時間 9:00~11:30(雨天中止)

参加料 300円

対象 市内在住、在勤、在学の ①中学生以上 ②小学生

内容 ①初心者向けマラソングリニック ②小学生向けかけっこ教室

定員 各40名

申込締切日 10月15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、はるる10月号をご覧ください。



「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。自宅ですら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いただけます。



地域情報はもちろん **防犯・防災情報** もお任せ!!



24時間 春日井市内を中心に
近隣の道路・河川の映像を
ご確認いただけます

【CCNetの番組を見られるTVなら無料で視聴可能】



好評放送中



教室の申込み方法

☆往復はがき記入例☆

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。

63 円 往復	□□□□□□□□	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		返信うら
返信おもて		

- 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

63 円 往復	□□□□□□□□	何も書かなくて 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		返信うら
返信おもて		



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



- ※ **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。



財団HP

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」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