



# 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 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



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  
※ステップエアロは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	ズンバ ゴールド	はじめて エクサ 1/13~3/30	
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。

	2月11日(日)	2月12日(月)	2月23日(金)	3月20日(水)
	建国記念の日	振替休日	天皇誕生日	春分の日
9:00~10:00	パワフルエクサ	はじめてエクサ	ソフトエクサ	ヨガ

※1月1日(月・祝)~3日(水)、6日(土)~9日(火)、2月6日(火)、7日(水)、13日(火)、3月2日(土)、3日(日)、26日(火)~28日(木)は全日休講。  
1月5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	ズンバ ゴールド	ソフト エクサ ☆☆	バレトン	ピラティス 1/6~3/30	ヨガ 1/14~3/31
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	ステップ エアロ 1/10~3/27	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。

	1月8日(月)	2月11日(日)	2月12日(月)	2月23日(金)	3月20日(水)
	成人の日	建国記念の日	振替休日	天皇誕生日	春分の日
9:30~10:30	ヨガ	ヨガ	ヨガ	バレトン	ズンバゴールド

※1月1日(月・祝)~3日(水)、7日(日)、9日(火)、2月13日(火)、3月10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的な動作を、イチから学びます。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 ★★★★★



脂肪燃焼やシェイプアップにオススメ!

## 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!

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8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月号掲載予定

申込み方法  
総合体育館へ >>



往復はがき



窓

【要 返信用はがき】



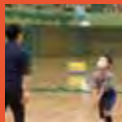
インターネット

▼申込み期間 12月1日(金)～12月15日(金)

★ **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(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10日～3月6日(2月7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12日～3月22日(2月23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/1月14日～2月4日(毎週日曜日)  
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年中・②年少・③年長)** 対象:年少～年長  
受講料:4回で1,000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/1月13日～2月3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

④…「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



## 2月

▼広報掲載予定 1月号

★のついた教室は、はるる1月号掲載予定

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 1月1日(月)～1月16日(火)

★ **始めてみよう！楽しい体操(てつぼう・なわとび)** 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、前跳びや後ろ跳びなどができるように練習します。


開催日/2月1日～22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** 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11日～3月10日(3月3日を除く 毎週日曜日)  
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年中・②年少・③年長)** 対象:年少～年長  
受講料:4回で1,000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/2月10日～3月16日(2月24日、3月2日を除く 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

④…「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



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

【要 返信用はがき】



インターネット

## 3月

▼広報掲載予定 2月号

★のついた教室は、はるる2月号掲載予定

申込み期間 2月1日(木)～2月15日(木)

★ **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8日～29日(毎週金曜日)

時間/16:30～17:30

定員/35名 場所/落合公園体育館B面



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

▼広報掲載予定 1月号

★のついた教室は、はるる1月号掲載予定

申込み期間 1月1日(月)～1月16日(火)

# 親子で野球教室 令和6年2月24日(土)

●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。

「初心者の方 大歓迎です」 雨天中止



■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	東部市民センター	10 17 24 31	水	10:00～11:30	30名	12月5日(火) 9時～
2月	グリーンパレス春日井	8 15 22 29	木	10:00～11:30	25名	1月5日(金) 9時～
3月	知多公民館	5 12 19 26	火	10:00～11:30	40名	2月6日(火) 9時～



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します。

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。

# 令和6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6年4月1日～令和7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	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 月曜日～金曜日 午後6時～9時</li> <li>● 土・日曜日 午前9時～正午、午後1時～4時、午後6時～9時</li> </ul>	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。

## 総合体育館・市民球場の申込方法が変わります



令和6年4月利用分から申込方法が、窓口受付から

「あいち共同利用型施設予約システム (以下あいちシステム)」へ変更となります。

登録方法: ①利用者IDの取得 (すでに持っている方は不要)

パソコン、スマートフォンで「あいち共同利用型施設予約システム」を検索し、  
利用者IDを取得し、パスワードを設定。

②利用可能施設の登録

システムで利用者IDを取得後、総合体育館窓口にて正式登録の手続きが必要  
総合体育館窓口にて午前8時30分から午後5時まで

【必要書類】・利用者登録申請書 ・メンバー全員の名簿 ・メンバー全員の写真  
・代表者を確認できる書類の原本 (運転免許証、マイナンバーカード等)

対 象: 令和6年4月利用分から

総合体育館	令和6年1月1日から予約開始
市民球場	令和6年2月1日から予約開始

※詳細につきましては、当財団ホームページをご覧ください

地元出身で  
活躍している選手  
(知多中学出身)

豊川高校2年生  
水泳部所属

にし かわ あ さき

# 西川 我咲選手

## ■水泳を始めたきっかけ

姉が習っていた事もあり、家から近いKL春日井スイミングスクールに3歳から通いだしました。進級し大会などにも出場できるように日々楽しくなっていました。

## ■個人メドレーを専門種目として選んだ理由

個人メドレーを専門種目に選んだわけではなく「苦手種目を作らないよう」に心がけてきました。4種目まんべんなくトレーニングすることで自然と個人メドレーの出場機会が増えました。今ではそれが専門種目となりましたがシーズンオフには積極的に多種目にエントリーするようにしています。

## ■春日井市温水プール(サンフロッグ春日井)で泳いだことはありますか。

泳いだことがある場合の感想や、印象に残ったことはありますか。

サンフロッグ春日井は小さいころから慣れ親しんだプールです。まだ泳げない頃から父や姉と遊びに行っておりウォーターライダーが大好きでした。

幼稚園の頃「尾張地区杯幼年招待選手」に選ばれ200m個人メドレーを長水路プールで初めて泳ぎプレゼンターの堀畑裕也さん(現豊川高校水泳部監督)からお菓子をもらったことは良い思い出です。その後もたくさんの試合、練習会で泳いだ、言わば「ホームプール」です。



## ■現在の生活(練習頻度や練習時間、寮生活の様子等)

寮生活ということもあり最初は苦労しましたが、今では生活リズムにも慣れてきて同じ目標を持ったチームのみんなと切磋琢磨しあって頑張っています。

豊川高校の練習環境は日本一だと思います。学校、寮、プールが全て近くにあり、水泳選手にとって大切な食事、睡眠、そしてトレーニングが効率よく行えます。

また室内に25m、50mプールが完備されていることも豊川高校の強みです。

## ■今後の目標

最大の目標は2028年に行われるロサンゼルスオリンピックに出場して活躍することです。その為に今からたくさんの経験を積み水泳選手としても人間としても成長していきたいと思っています。

## ■今年の主な成績

- ・全国JOCジュニアオリンピックカップ400m個人メドレー優勝(男子最優秀選手賞)
- ・鹿児島国民体育大会水泳競技大会4×100mメドレーリレー優勝



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

# 第19回 春日井 フットサルフェスタ



## 令和6年2月18日(日)

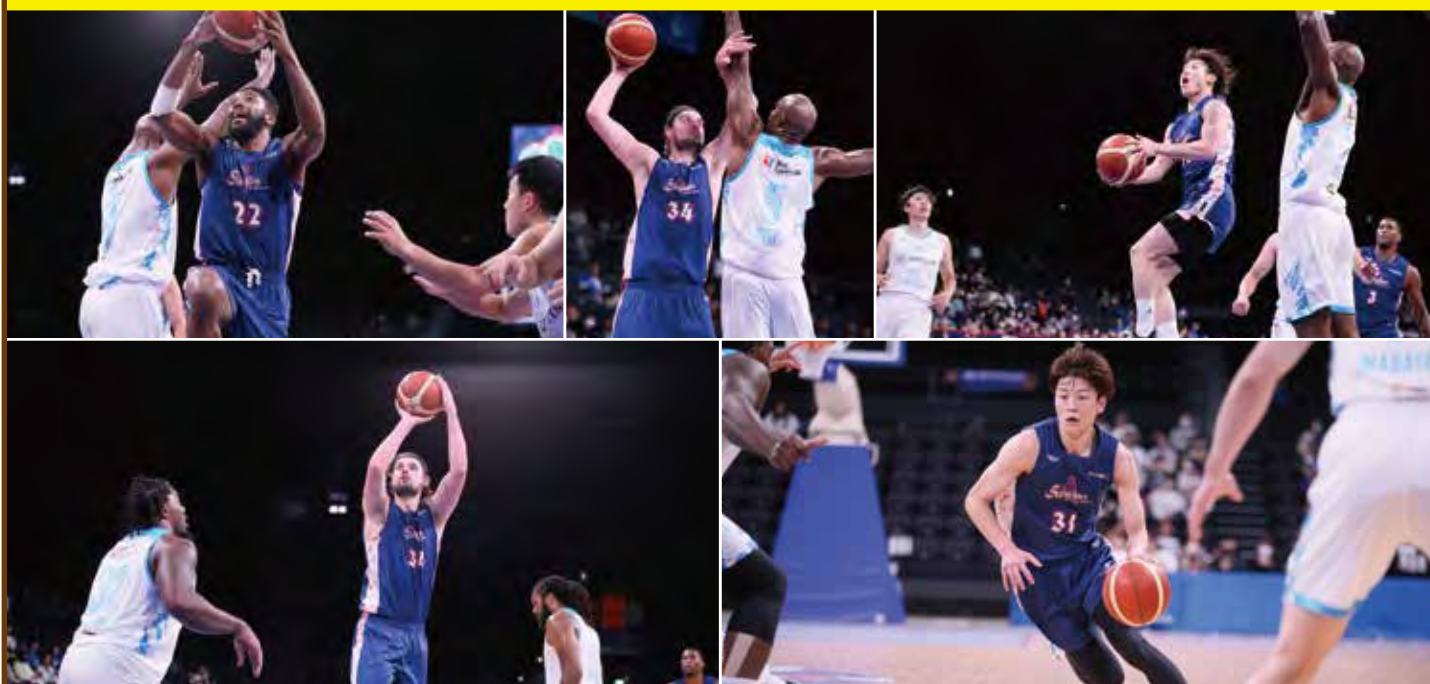
8ブロック4チームのリーグ戦により、上位2チームは  
決勝トーナメントへ進めます。  
5人1チームで行うフットサル大会です。(12名まで登録可)



- 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 2023-24 春日井大会



## 令和6年 3月2日(土) 3日(日)



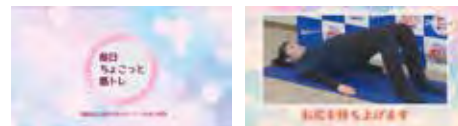
豊田合成スコープions

しながわシティ  
バスケットボールクラブ

前座試合として市内小中学生の東西対抗戦を行います。

※詳細については、当財団ホームページ又は広報春日井2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



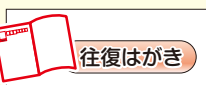
【CCNetの番組を見られるTVなら無料で視聴可能】

好評放送中



## 教室の申込み方法

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	□□□□□□□□	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 往復	□□□□□□□□	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

- 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。



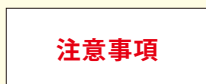
春日井市スポーツ・ふれあい財団ホームページより、各施設から教室の申込みができます。各施設の教室申込みから、案内にしたがって申込みください。※合否結果はメールで行います。当財団ドメイン「spofure-kasugai.or.jp」を指定受信設定してください。



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



- ※ **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。



総合体育館



市民球場



落合公園体育館



温水プール



朝宮公園

# 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8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月号掲載予定

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

▼申込み期間 12月1日(金)～12月15日(金)

### 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/1月24日～2月14日(毎週水曜日)  
時間/10:00～10:45  
定員/15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/①1月24日～2月16日(毎週水・金曜日)  
②1月25日～2月22日(2月13日を除く 毎週火・木曜日)  
時間/①②17:00～18:00  
定員/各35名 場所/25mプール

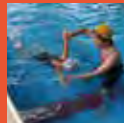


### ★いっぱい泳ごう!

※クロールで15m以上泳げる人

対象:小学生  
受講料:8回で4,000円

●クロールでより長距離を泳ぐことができるよう練習をします。  
開催日/1月24日～2月16日(毎週水・金曜日)  
時間/18:15～19:15  
定員/25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/1月25日～3月14日(毎週木曜日)  
時間/9:20～10:20  
定員/45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をします。  
開催日/1月25日～2月22日(2月13日を除く 毎週火・木曜日)  
時間/10:30～11:30  
定員/20名 場所/50mプール



### ★バタフライを覚えよう

※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

●バタフライを基本から練習します。  
開催日/1月25日～2月22日(2月13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



### 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/1月26日～3月22日(2月23日を除く 毎週金曜日)  
時間/9:20～10:20  
定員/50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/1月26日～2月16日(毎週金曜日)  
時間/10:40～11:40  
定員/50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月号掲載予定

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

▼申込み期間 1月1日(月)～1月16日(火)

### 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/2月18日～3月10日(毎週日曜日)  
時間/9:00～9:45  
定員/15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をします。  
開催日/2月21日～3月22日(2月23日、3月20日を除く 毎週水・金曜日)  
時間/10:30～11:30  
定員/20名 場所/50m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/①2月21日～3月22日(2月23日、3月20日を除く 毎週水・金曜日)  
②2月27日～3月21日(毎週火・木曜日)  
時間/①②17:00～18:00  
定員/各35名 場所/25mプール



### ★背泳ぎを覚えよう

※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

●背泳ぎを基本から練習します。  
開催日/2月21日～3月22日(2月23日、3月20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



### 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、初心者向きの水中エアロビクスです。  
開催日/2月27日～3月19日(毎週火曜日)  
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

※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/2月27日～3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



## ★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／2月27日～3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



## 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。

この期間中は、  
お休みです。



### 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時まで休場

プール・トレーニング室は3月に開催される全国剣道大会で休場します

3月27日18時まで 3月28日17時まで 休場

※詳細については、当財団ホームページでご確認ください。

※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  
サンフロッグ春日井へ

電話



小・中学生		
1月27日(土)	午 前 の 部	
2月10日(土)		
3月2日(土)		
		①10:45～11:30(50m)
		②12:00～12:45(100m)

高校生以上		
1月27日(土)	午 後 の 部	
2月10日(土)		
3月2日(土)		
		①14:00～14:45(50m)
		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** 1月分／1月13日(土)9時～ 2月分／1月27日(土)9時～ 3月分／2月17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27日(土) ●2月10日(土) ●3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。

# 泳いでいるフォームを撮影できます!

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。

申込み方法  
サンフロッグ春日井 >> 窓口 電話



**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 12月号

▼申込み期間 12月1日(金)~12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/1月11日~3月14日(毎週木曜日)  
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 >> 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** 健康相談室等 **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 >> 窓口

# 体成分測定で使用する機器 "InBody"がリニューアルしました!

## ★体成分測定とは

人体を大きく分けた体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪を定量的に分析し、栄養状態に問題はないか、体がむくんでいないか、身体はバランスよく発達しているかなど、人体成分の過不足を評価することができます。  
・体脂肪率・体脂肪量・部位別筋肉量・体成分バランス・腹囲・内臓脂肪レベル・基礎代謝量などの多彩な情報が分かります。

体成分測定1回15分程度 300円

# InBody

InBodyは株式会社インボディ・ジャパンの登録商標です。

①身長計に乗る

②体重を測り、測定開始

③トレーナーとのカウンセリング



★予約制(トレーニング室受付にて)※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

## 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力づくりにお役立てください!

### 専門の講師が伺います

健康運動教室を開催しませんか?

みんなで楽しく  
運動しよう!!

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

場所：市内(会場は申込者でご用意してください)

日時：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)

午前9時～午後9時の時間帯で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。



# 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8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。

## 2月

▼広報掲載予定 1月号

★のついた教室は、はるる1月号掲載予定

申込み方法  
朝宮公園へ >>



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 1月1日(月)～1月16日(火)

### 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/2月1日～22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



### ★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



### 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7日～28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



## 3月

▼広報掲載予定 2月号

★のついた教室は、はるる2月号掲載予定

申込み方法  
朝宮公園へ >>



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 2月1日(木)～2月15日(木)

### 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/3月5日～26日(毎週火曜日)

時間/13:30～14:30

定員/40名 場所/フィットネススタジオ



### ★速く走れるようになろう!(1回講座)①②③

対象:小学生  
受講料:1回で300円

※教室申込み時に教室番号①～③を明記してください。

●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/①3月22日(金曜日) ②3月27日(水曜日) ③3月29日(金曜日)

時間/①②③17:30～18:45

定員/各35名 場所/陸上競技場

※1回で完結する  
教室です。



# スポーツ春日井 グラウンド・ゴルフ大会

## 令和6年3月7日(木)

### 9:00～15:00 予備日:3月8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

# 走り方教室&いのちの教室

- 開催日 令和6年3月10日(日)
- 時間 9:00~11:30
- 対象 小学生と保護者
- 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。

## みんなでぐるっとウォーク(1回講座)

園内のウォーキングマップを活用しウォーキングを楽しみます。

申込み方法  
朝宮公園へ >>

電話

開催日	曜日	場所	時間	申込み開始日
①3月14日	木	陸上競技場	9:30~11:00	2月6日(火)9:30~
②3月21日				

●対象/一般 ●定員/各30名(先着) ●受講料/1回で300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。



## 朝宮公園ウォーキングコース Asamiya Park Walking Course

豊かな自然を  
活かした3コース

- 園内周遊コース  
約 1.8km/周
- こもれびコース  
約 1.3km/周
- スポレ周回コース  
約 600m/周



令和6年1月末に朝宮公園管理事務所でマップを配布予定!

# 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