



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力づくりを応援します!!



令和7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



笑顔あふれる
元気なまちへ

いきがい
づくり

を応援します



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](#)

スポーツくら

WINNER

LOLO

BIG

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 朝宮公園で開催中!

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
※ヨガ、ピラティスは、各44名
(定員になり次第、受付を終了します)

受付

開始時間の20分前から
(状況によっては受付時間を早める場合があります。)
※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。

朝宮公園(4月~8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	ヨガ 4/5~8/23	ズンバ 4/6~6/29 ヨガ 7/6~8/31
11:00 ~ 12:00	脂肪燃焼 エクサ ☆☆☆☆ 4/1~8/26	ソフト エクサ ☆☆☆☆ 4/2~8/27	脂肪燃焼 エクサ ☆☆☆☆ 4/3~8/28	いすヨガ		
13:30 ~ 14:30			ヨガ			
19:30 ~ 20:30	ヒップ ホップ	ヨガ	ズンバ	ピラティス		

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(火)	5月3日(土)	5月4日(日)	5月5日(月)	5月6日(火)	7月21日(月)	8月11日(月)
	昭和の日	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日	海の日	山の日
9:30~10:30	ヨガ			ズンバゴールド	ヨガ	ヨガ	ヨガ

※4月27日(日)、5月3日(土)、4日(日)、7日(水)、18日(日)、7月22日(火)、8月3日(日)、12日(火)は全日休講。

総合体育館のフィットネスプログラムは、
アジア競技大会に向けての改修工事中につき、
4月から8月まで開催休止。
9月より再開予定。





フィットネスプログラムの紹介



初めての方に
オススメ!



少し慣れた方に
オススメ!

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 ★★☆☆☆



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!

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!

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10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。

NEW

グリーンパレス春日井で実施

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



4月

▼広報掲載予定 3月号

スロー筋トレ

対 象:一般
受講料:8回で2,400円

●軽い負荷でゆっくり動作することで筋力を強化します。

開催日/4月8日～6月3日(5月6日を除く 火曜日)

時 間/10:00～11:00

定 員/37名 場 所/グリーンパレスプレイルーム



6月

▼広報掲載予定 5月号

スロー筋トレ

対 象:一般
受講料:8回で2,400円

●軽い負荷でゆっくり動作することで筋力を強化します。

開催日/6月10日～8月5日(7月22日を除く 火曜日)

時 間/10:00～11:00

定 員/37名 場 所/グリーンパレスプレイルーム



▼申込み期間 広報配布日～3月15日(土)

▼申込み期間 広報配布日～5月15日(木)

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

受講料 5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	東部市民センター	9	16	23	30	5/14	水	10:00～11:15	30名	3月5日(水) 9時～
6月	坂下公民館	6	13	20	27	7/4	金	10:00～11:15	25～40名	5月5日(月) 9時～
7月	高蔵寺ふれあいセンター	15	29	8/5	8/19	8/26	火	10:00～11:15	40名	6月5日(木) 9時～
9月	グリーンパレス春日井	3	10	17	24	10/1	水	10:00～11:15	25名	8月5日(火) 9時～
10月	グルッポふじとう	30	11/6	11/13	11/20	11/27	木	10:00～11:15	40名	10月5日(日) 9時～
1月	東部市民センター	20	27	2/3	2/10	2/17	火	10:00～11:15	30名	12月5日(金) 9時～



第21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11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。



令和7年 4月20日(日)

申込み方法
総合体育館へ >>



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。

かけっこ 9:00~10:30
～親子で速く走るためのコツを学ぼう～



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

フットサル 11:00~12:30
～親子で一緒にフットサルを楽しもう～



講師／名古屋オーシャンズ サテライト選手

- 対象／新小学1～6年生とその保護者
- 定員／各30組 60名(親子)
- 参加料／子ども1人につき500円
- 場所／落合公園体育館

※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3月号をご覧ください。

2025! 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 **4月27日(日) 9:00~14:30**

ご家族やお友達と
ぜひ参加してみてください!



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)

園内コース(朝宮公園 こもれびコース)



※詳細については、当財団ホームページをご覧ください。



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>>

窓 □
[要 返信用はがき]

インターネット

ライフセービング体験 & いのちの教室

■開催日 **6月29日(日)**

■対象 小学3~6年生とその保護者

■時間 8:30~11:30

■会場 温水プール



飯沼 誠司
(一社)ATHLETE SAVE JAPAN代表理事



※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。

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 広報配布日～3月15日(土)

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10日～6月12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
サフログ配付

往復はがき

窓 口

インターネット

【要 返信用はがき】



体成分測定

体成分測定を行います。

実施時間 10:00～17:00

場 所 健康相談室

料 金 300円

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

NEW ずっと健脚!ロコモ予防教室

ロコモ度チェックと下肢バランス筋力測定を行い将来介護が必要となるリスクを下げるための運動メニューを提供します。

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

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
サフログ配付

窓 口

新トレーニング教室

「ずっと健脚!ロコモ予防教室」についてご紹介



「歩いたり、階段を上るのが辛い、しんどい」と感じているそこのあなた!

ロコモの可能性もあるかもしれません!

ロコモとは、ロコモティブシンドロームの略で、運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態のことをいいます。ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなります!

〈教室の流れ〉

その1



下肢の機能性チェックを行います。

その2



立ち上がりテストと2ステップテストを行い移動機能の状態をチェックします。

その3



チェックをもとに、メニューを作成します。トレーナーの指導のもとトレーニングしてみましょう。

教室に参加して「健康寿命」を延ばしましょう!

※教室は会員限定で予約が必要です。予約は電話でも受け付けております。

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10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月号掲載予定、
インターネット申込みのみ

申込み方法
サンフロッグ8冊へ>>



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 広報配布日～3月15日(土)

★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。

●クロールを基本から練習します。

開催日/①4月1日～24日(毎週火・木曜日)

②4月4日～30日(毎週水・金曜日)

時 間/①17:00～18:00 ②18:15～19:15

定 員/各35名 場 所/25mプール

対 象:新小学2年生以上
受講料:8回で4,000円



★平泳ぎを覚えよう

※クロールで25m以上泳げる人

●平泳ぎを基本から練習します。

開催日/4月1日～24日(毎週火・木曜日)

時 間/18:15～19:15

定 員/25名 場 所/25mプール

対 象:新小学2年生以上
受講料:8回で4,000円



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2日～5月28日(5月7日を除く 水曜日)

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

●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2日～5月28日(5月7日を除く 水曜日)

時 間/10:45～11:45

定 員/20名 場 所/25mプール

対 象:一般
受講料:8回で6,000円



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/4月3日～24日(毎週木曜日)

時 間/11:00～11:45

定 員/18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

●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～5月2日(4月29日を除く 火・金曜日)

時 間/10:30～11:30

定 員/20名 場 所/50mプール

対 象:一般
受講料:8回で6,000円



★水慣れから始める初心者教室

対 象:新小学2年生以上
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/4月4日～30日(毎週水・金曜日)

時 間/17:00～18:00

定 員/35名 場 所/25mプール



フロッターアクア(中級) 2か月コース

対 象:一般
受講料:8回で6,000円

●浮遊具を使用し浮いた状態で行うなど、新しい感覚のアクアビクスです。

開催日/4月10日～5月29日(毎週木曜日)

時 間/9:20～10:20

定 員/25名 場 所/50mプール フローアコース



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/4月11日～5月30日(毎週金曜日)

時 間/9:20～10:20

定 員/50名 場 所/25mプール



★クロールを覚えよう(週1回クラス)

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/4月12日～6月7日(5月3日を除く 土曜日)

時 間/18:00～19:00

定 員/35名 場 所/25mプール



初めてクロール教室(中学生以上)

対 象:新中学生以上
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12日～6月7日(5月3日を除く 土曜日)

時 間/19:00～20:00

定 員/10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月号掲載予定、
インターネット申込みのみ

申込み方法
サンフロッグ8冊へ>>



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 広報配布日～4月15日(火)

★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。

●顔つけから泳ぎの基本を練習します。

開催日/①5月1日～29日(5月6日を除く 火・木曜日)

②5月2日～30日(5月7日を除く 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

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/5月1日～29日(5月6日を除く 火・木曜日)

時 間/18:15～19:15

定 員/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/5月2日~30日(5月7日を除く 水・金曜日)

時 間/18:15~19:15

定 員/25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/5月9日~30日(毎週金曜日)

時 間/10:40~11:40

定 員/50名 場 所/25mプール



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/5月8日~29日(毎週水曜日)

時 間/11:00~11:45

定 員/18名 場 所/25mプール



★親子で幼児水泳

※幼児とは平成31年4月2日~令和4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(毎週金曜日)

時 間/16:00~16:45

定 員/20組 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、
インターネット申込みのみ

申込み方法
サンフロッグ館8F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 広報配布日~5月15日(木)

水中運動

※申込み時に教室番号①②を明記してください。

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/①6月3日~24日(毎週火曜日)

②6月27日~7月18日(毎週金曜日)

時 間/9:20~10:20

定 員/各45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/6月3日~26日(毎週火・木曜日)

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/①6月3日~26日(毎週火・木曜日)

②6月4日~27日(毎週水・金曜日)

時 間/①18:15~19:15 ②17:00~18:00

定 員/各35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/6月4日~27日(毎週水・金曜日)

時 間/10:30~11:30

定 員/20名 場 所/50mプール



サップヨガ

※申込み時に教室番号①②を明記してください。

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/①6月4日~25日(毎週水曜日)

②6月26日~7月17日(毎週木曜日)

時 間/11:00~11:45

定 員/18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

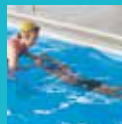
対 象:小学生
受講料:8回で4,000円

●平泳ぎを基本から練習します。

開催日/6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



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/6月27日~7月18日(毎週金曜日)

時 間/10:40~11:40

定 員/50名 場 所/25mプール



北京オリンピック日本代表

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13日~6月8日(5月4日を除く 日曜日)

時 間/8:30~9:45

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

申込み期間

広報配布日~
3月15日(土)

※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。

オープン記録会

申込み方法
サンログ春日井へ



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。



小・中学生		高校生以上	
4月12日(土)	午 前 の 部 ①10:30~11:00(50m) ②11:15~12:00(100m)	4月12日(土)	午 後 の 部 ①13:00~13:30(50m) ②13:45~14:15(100m)
5月17日(土)		5月17日(土)	
6月28日(土)		6月28日(土)	

※アップ・飛び込み練習 午前の部/10:00~10:30・11:00~11:15
午後の部/12:00~13:00(飛び込みできます!と同じ時間になります)・13:30~13:45

※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。 ※申込は申込開始日の
9:00から電話で(先着順)

申込み開始日 4月分/3月30日(日) 5月分/5月3日(土) 6月分/6月7日(土)

参加料 100円 ※別途プール使用料が必要です。 定員 50m:各40名 100m:各30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回までです。(同じ距離の測定は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12日(土) ●5月17日(土) ●6月28日(土)

時間 ①12:00~13:00 ②14:15~15:00 (当日受付 各時間の開始時間まで) 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。

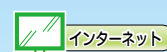
場所 50mプール 参加料 無料※別途プール使用料が必要です

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、指導者はありませんので、各自、安全に留意して実施してください。

体験してみよう!着衣泳

申込み方法
サンログ春日井へ



着衣状態で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14日(土)・15日(日)

●時 間:8:30~9:45 ●定 員:各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



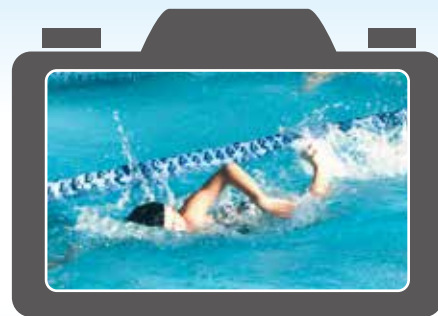
電 話

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。

時 間 8:45～12:00 行事や大会のない日(プール開場時間前の1時間)

場 所 50mプール **対 象** 小学生以上(100m以上泳力のある人)

定 員 1組(1組最大撮影者を含み20名まで) **参加料** 1組8,000円



申込み
希望日の1週間前までに
窓口か電話で先着順

※撮影できる時間は、平日は9:00～12:00までの間で1時間、土日祝日は8:45から9:45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。

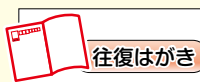
教室の申込み方法

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☆

85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		
返信おとも		返信うら

85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		
返信おとも		返信うら



往復はがき

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

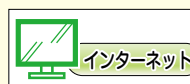
- ①教室名(教室番号がある場合はその別も) ②郵便番号
③住所 ④氏名(ふりがな) ⑤年齢及び学年
⑥電話番号 ⑦勤務先または学校名、園名(市外在住の方のみ)
を記入して、それぞれの教室の申込み期間中(必着)に送付してください。

- 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

※ 定員を超えた場合は春日井市内在住か在勤、在学の方を優先します。ご了承ください。

※一般とは高校生が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

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10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月号掲載予定、インターネット申込みのみ

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 広報配布日～3月15日(土)

★速く走れるようになろう!

対 象: 新小学1～3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2日～23日(毎週水曜日)
(予備日4月30日～5月28日)

時 間/17:30～18:30

定 員/35名 場 所/陸上競技場



ストレッチ&ウォーキング教室

対 象: 一般
受講料: 4回で1,200円

●簡単なストレッチ体操とウォーキングの基本動作を学びます。

開催日/4月3日～24日(毎週木曜日)
(予備日 5月1日～22日)

時 間/9:30～10:30

定 員/20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月号掲載予定、インターネット申込みのみ

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 広報配布日～4月15日(火)

★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1日～22日(毎週木曜日)
(予備日 5月29日～6月19日)

時 間/17:30～18:30

定 員/35名 場 所/多目的広場



体すっきり健康体操

対 象: 一般
受講料: 4回で1,200円

●ストレッチ体操や簡単な筋トレで体をほぐしすっきりさせます。

開催日/5月2日～23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



★アルティメット教室

対 象: 新小学1～6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/5月14日～6月4日(毎週水曜日)
(予備日 6月11日～7月2日)

時 間/19:30～20:30

定 員/30名 場 所/多目的広場



★ジュニア養成教室(軟式野球)

対 象: 新小学1～6年生
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20日～6月12日(毎週火・木曜日)
(予備日 6月17日～26日)

時 間/17:15～18:45

定 員/35名 場 所/野球場



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、インターネット申込みのみ

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 広報配布日～5月15日(木)

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3日～24日(毎週水曜日)
(予備日7月1日～29日)

時 間/9:30～10:30

定 員/20名 場 所/陸上競技場



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エクササイズをします。

開催日/6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



★速く走れるようになろう!

対 象: 小学1～3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/6月6日～27日(毎週金曜日)
(予備日7月4日～25日)

時 間/17:30～18:30

定 員/35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。(ポール貸出有)

●対象/一般

●定員/20名
(先着)

●受講料/300円

開催日	曜日	場所	時間	申込み開始日
4月8日	火	陸上競技場 ※雨天中止	9:30~11:00	3月5日(水)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。



青空ヨガ(1回講座)

陸上競技場の芝生を利用し、昼に屋外でのヨガを楽しみます。

開催日/①4月9日(水)②4月16日(水)

時間/9:30~10:30 定員/各50名(先着)

場所/陸上競技場 対象/一般

受講料/1回で300円 ※3月5日(水)9:30~電話にて受付

申込み方法
朝宮公園へ >>

電話

※雨天中止
※1回で完結する教室です。



※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。

初めての星空ヨガ(1回講座)

陸上競技場の芝生を利用し、夜に屋外でのヨガを楽しみます。

開催日/①5月10日(土)②5月17日(土)③5月24日(土)④5月31日(土)

時間/19:30~20:30 定員/各70名(先着)

場所/陸上競技場 対象/一般

受講料/1回で300円 ※4月4日(金)9:30~電話にて受付

申込み方法
朝宮公園へ >>

電話

※雨天中止
※1回で完結する教室です。



※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。

スポーツ春日井記録会

令和7年

4月20日(日)・5月25日(日)

●時間/9:30~13:00 ●対象/新小学4年生~一般 ●場所/陸上競技場

●内容/公式測定器具を使用し、100m、400m、1500m、
4×100mリレー等の記録計測を行う。

●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、4月号をご覧ください。



走って 跳んで 投げて!

陸上記録会

令和7年

6月1日(日)

9:30~12:00

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

陸上初心者の方も歓迎

●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5月号をご覧ください。

1年を通して活動する小・中学生向けの陸上クラブです。

申込み方法
朝宮公園へ >>



インターネット

スポーレがすごい陸上クラブ

足が速くなりたい！

一緒に頑張る仲間が欲しい！

他の部活をやっているけど、陸上競技もやってみたい！

陸上競技を始めてみたいけど分からない…。

みなさんをスポーレ春日井でお待ちしております！

講師 春日井市陸上競技協会

場所 スポーレ春日井(朝宮公園陸上競技場)など

料金 1回300円

内容
①小学生部門
②中学生部門 短距離クラス
③中学生部門 長距離クラス

対象
①新小学4～6年生
②③新中学生

定員 ①②③各20名程度

日時 初回説明会・体験会 3月26日(水)
4月からの毎月第2・4水曜日
18:30～20:00



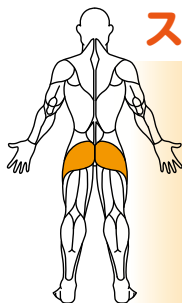
※詳細については、当財団ホームページ又は広報春日井3月号をご覧ください。



トレーニング室便利。
Vol.22

体の安定性を強化しよう！

股関節の周りの筋肉は体の安定性の保持や歩行時に地面を蹴り出す等の働きをします。この筋肉が弱ると体の安定性が低下し、歩行困難になる場合もあります。日常生活で基盤となる筋肉ですので積極的に鍛えましょう。



スタンディングヒップ

主に使う筋肉

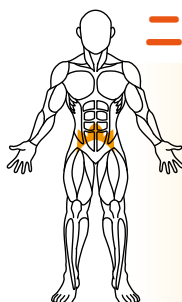
・大臀筋

効果

・姿勢を保つ力の強化
・歩行動作の強化
・お尻の引き締め



トレーニング室にある股関節の周りの筋肉を鍛えるマシンがリニューアルしました！このマシンでは、大臀筋、腸腰筋等を鍛えることができます。



ニーアップ

主に使う筋肉

・腸腰筋

効果

・歩行動作の強化
・股関節の屈曲
・骨盤の安定





地元で活躍している選手

第6回 WBSC U-15 ワールドカップ 日本代表

に わ ゆ う せい

丹羽 裕聖選手 (知多中学校2年生)

今回は、「U-15野球日本代表」に2年生で唯一選出された、地元出身の逸材に取材してまいりました!!

■野球をはじめたきっかけは・・・

4歳の時、公園で行われていた野球教室に参加したことが、野球を始めたきっかけです。

■丹羽選手の現在のポジション、長所及びアピールポイントは？

所属するチームでは、「**3番サード**」を任されています。

アピールポイントとしては、**走攻守の3拍子が揃っているところ**で、**特に守備には自信があります!**

また、その中でも指導者などの方からは、状況判断能力がとても優れていると言ってもらえます。野球は1球ごとに状況が変わるスポーツです。走塁であったり、状況に応じたバッシングなど、地味ですが誰にでもできる訳ではないと考えており、その時のベストプレーでチームへ貢献出来ることが強みです。

■春日井市民球場を使われたことはありますか？

小学生の時に参加したNBVリーグという大会で、初めて春日井市民球場でプレーしました。現在は、愛知尾州ボーイズ(硬式)というクラブチームでプレーしていますが、昨年の5月に行われた春日井市長杯争奪東海大会では、レフトスタンドにホームランを打つことができました。

小学生のときには高く感じたフェンスを、中学生になり越すことが出来たのは嬉しかったです。

■「U-15野球日本代表」に選出されて良かったことや大変だったことはありますか？

自分よりもスキルの高い選手とプレー出来た事は、刺激になり良かったなと感じています。また、生涯かけてもきっと行かないであろう国や地域に行けたことも思い出の1つです。

しかし、食事面で料理が口に合わず、体重が減ってしまい苦労しました。また、コロンビアでコロナにかかってしまい、出場機会が減ってしまったことはとても残念でした。

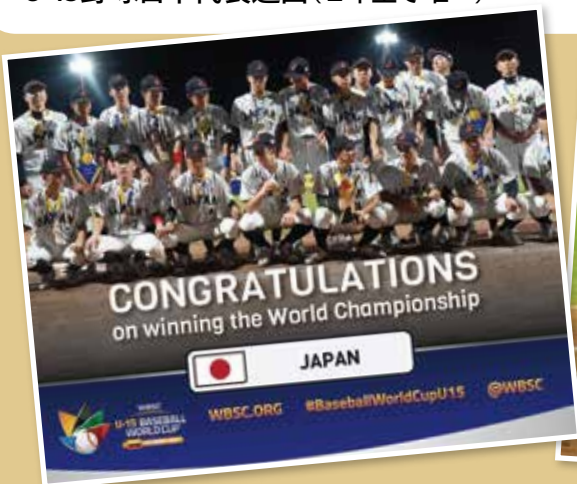
■今後の目標や夢

高校生になったら、甲子園大会に出場してプレーすることが目標です。

また、プロ野球選手になって活躍することが大きな夢です。

★丹羽裕聖選手の主な経歴

- ・中日ドラゴンズジュニア選出(キャプテンを歴任)
- ・第31回 春日井市長杯争奪東海大会優勝
- ・第54回 日本少年野球春季全国大会出場
- ・第55回 日本少年野球春季全国大会出場
- ・U-15野球日本代表選出(2年生で唯一)



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

スポーツくじ



※ 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4 196-3

<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中央本線「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中央本線「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/>

朝宮公園

●公共交通
JR中央本線「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中央本線「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中央本線「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