



# 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6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



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・スロー筋トレ&ストレッチ・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、スロー筋トレ&ストレッチは、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。



## 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 ☆☆☆☆
10:00 ~ 11:00	<b>NEW</b> スロー筋トレ &ストレッチ 場所:柔道場					
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 1/4~3/29	
18:30 ~ 19:30			ピラティス			
20:00 ~ 21:00	ヨガ	ズンバ		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。■のプログラムのみ柔道場にて開催。

	2月11日(火)	2月23日(日)	2月24日(月)	3月20日(木)
	建国記念の日	天皇誕生日	振替休日	春分の日
9:00~10:00	はじめてエクサ	パワフルエクサ	はじめてエクサ	脂肪燃焼エクサ

※1月1日(水・祝)~3日(金)、11日(土)~14日(火)、2月4日(火)、5日(水)、8日(土)、9日(日)、25日(火)、3月25日(火)~28日(金)は全日休講。1月10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 1/4~3/29	ヨガ 1/5~3/30
11:00 ~ 12:00				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。

	1月13日(月)	2月11日(火)	2月23日(日)	2月24日(月)	3月20日(木)
	成人の日	建国記念の日	天皇誕生日	振替休日	春分の日
9:30~10:30	ヨガ	ヨガ	ヨガ	ヨガ	ソフトエクサ

※1月1日(水・祝)~3日(金)、12日(日)、14日(火)、2月25日(火)、3月8日(土)は全日休講。3月7日(金)19:30~のピラティスは休講。



# 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!

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!

安全で効果的に  
筋力UP!

## 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!

## スロージョギング&ストレッチ

筋肉に軽い負荷をかけた状態でゆっくりと動作する筋力トレーニングです。軽い負荷でゆっくりと動作することで筋力強化を得ることができます。

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。

## 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 広報配布日～12月15日(日)

### 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／1月8日～29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



### ★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10日～3月14日(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



### ★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15日～2月12日(2月5日を除く 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15日～3月12日(2月5日を除く 水曜日)

時間／19:00～20:30

定員／40名 場所／第1競技場A面



### ★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／1月18日～2月22日(2月8日・15日を除く 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/令和2年4月2日～令和3年4月1日に生まれた人  
年中/平成31年4月2日～令和2年4月1日に生まれた人  
年長/平成30年4月2日～平成31年4月1日に生まれた人



### 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26日～2月23日(2月9日を除く 日曜日)

時間／10:30～11:30

定員／40名 場所／フィットネスルーム



## 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 広報配布日～1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／2月6日～27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



### ★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、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6日～27日(毎週木曜日)

時間／18:00～19:00

定員／35名 場所／第2競技場



## 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

【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

はるる2月号掲載予定

### ★楽しく伸ばそう！運動神経

対象：小学1～3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／2月28日～3月28日(3月21日を除く 金曜日)

時間／18:30～19:30

定員／35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  
総合体育館へ

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

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	8 15 22 29	水	10:00~11:30	40名	12月5日(木) 9時~
2月	高蔵寺ふれあいセンター	7 14 21 28	金	10:00~11:30	40名	1月5日(日) 9時~
3月	知多公民館	4 11 18 25	火	10:00~11:30	40名	2月5日(水) 9時~



## 第21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7年1月25日(土)8:00~1月26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 22,000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 春日井市スポーツ観戦事業



T. LEAGUE

2024-2025

春日井大会

「ノジマTリーグ 2024-2025」を春日井で開催します。  
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7年2月8日(土)  
18:00 試合開始

令和7年2月9日(日)  
14:00 試合開始



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

九州アスティータ



※観戦チケットの販売など詳細については、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。

# 第20回 春日井 フットサルフェスタ



## 令和7年2月23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。

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

CCNetにて  
「毎日ちよこっと筋トレ」放映中!!



お尻を持ち上げます

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  
の動画などをご覧いただ  
けます。



# 令和7年度の総合体育館利用休止について

令和8年度開催予定のアジア競技大会に向けて、令和7年度に総合体育館の改修工事を予定しています。

工事期間中、総合体育館は利用休止となりますのでご理解、ご協力をお願いいたします。

**利用休止:令和7年4月から8月まで(予定)**

## 令和7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7年4月1日～令和8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。

## 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  
サンフロッグ春日井



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～12月15日(日)

### 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/1月28日～3月4日(2月11日、25日を除く 火曜日)  
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28日～2月27日(2月11日、25日を除く 火・木曜日)  
②1月29日～2月21日(毎週水・金曜日)  
時間/17:00～18:00  
定員/各35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/1月28日～2月27日(2月11日、25日を除く 火・木曜日)  
時間/18:15～19:15  
定員/25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/1月29日～3月19日(毎週水曜日)  
時間/10:30～11:30  
定員/20名 場所/50mプール

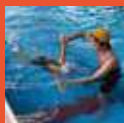


### ★いっぱい泳ごう!

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29日～2月21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

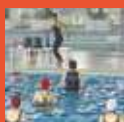
●ウォーキングを基本に様々な動作を取り入れ、運動不足の解消を目指します。  
開催日/1月31日～3月21日(毎週金曜日)  
時間/9:20～10:20  
定員/45名 場所/25mプール



### 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31日～3月21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  
サンフロッグ春日井



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～1月15日(水)

### 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/2月18日～3月18日(2月25日を除く 火曜日)  
時間/10:40～11:40  
定員/50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/2月26日～3月21日(毎週水・金曜日)  
時間/17:00～18:00  
定員/35名 場所/25mプール



### ★平泳ぎを覚えよう

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

●平泳ぎを基本から練習します。  
開催日/2月26日～3月21日(毎週水・金曜日)  
時間/18:15～19:15  
定員/25名 場所/25mプール





# サップヨガ

申込み方法  
サップヨガ部会



往復はがき



窓

【要 返信用はがき】



インターネット

▼広報掲載予定 1月号

▼申込み期間 広報配布日～1月15日(水)



●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6日～27日(毎週木曜日) 時間/11:00～11:45  
定員/18名 場所/25mプール

対象:一般  
受講料:4回で6,000円

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 広報配布日～12月15日(日)

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9日～3月13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  
サップヨガ部会



往復はがき



窓



インターネット

【要 返信用はがき】



### 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

申込み方法  
サップヨガ部会



窓

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。)

トレーニング室便り  
Vol.21

## トレーニング教室「ダイエットプログラム」について解説

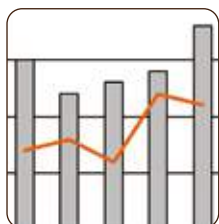


「体重が気になるけどなかなか落ちない…」と悩んでいるそこのあなた!

〈ダイエットを成功に導く3つのポイント〉

その1

ライフコーダ  
(生活活動量測定器)  
で24時間の活動量を  
計測します。



その2

定期的にInbody  
測定(体成分測定)  
を行い体の状態を  
細かくチェック  
します。



その3

健康運動指導士と  
管理栄養士が  
あなたの  
ダイエットを  
サポートします。



教室に参加して **体重-4.8kg 体脂肪率 -4.4%** を達成した参加者も!

運動と栄養の専門家と一緒に健康的なダイエットを目指しましょう

# オープン記録会

申込み方法  
サフログ部#A >>



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	
2月15日(土)	午前の部 ①10:45~11:30(50m)	2月15日(土)	午後の部 ①14:00~14:45(50m)
3月9日(日)	午前の部 ②12:00~12:45(100m)	3月9日(日)	午後の部 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** 2月分/2月1日(土) 3月分/2月23日(日)

※申込みは申込み開始日の9:00から電話で(先着順)

**参加料** 100円 ※別途プール使用料が必要です。 **定員** ①50m:各40名 ②100m: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。

●2月15日(土) ●3月9日(日)



**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※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!

申込み方法  
サフログ部#A >>



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** 小学生以上  
(100m以上泳力のある人)

**定員** 1組(最大20名まで) **料金** 1組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。

# サンフロッグ春日井から休場等のお知らせ

令和6年12月16日(月)～令和7年1月18日(土)

温水プール

水抜き清掃及び設備点検・修繕のため**休場**

※令和7年1月19日(日)は、水泳大会開催のため、ご利用いただけません。

ご迷惑をおかけします



トレーニング室

令和7年1月12日(日)は、新春春日井マラソン大会開催のため、  
令和7年1月13日(祝・月)は、成人式開催のため、

午後1時から  
開場

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に伴い、以下のとおり休場します

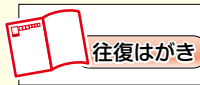
**3月27日(木) 18時まで 3月28日(金) 17時まで 休場**

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

## 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

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。

85円 返信用	□□□□□□□□	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		往信うら

85円 返信用	□□□□□□□□	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



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。  
※可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



# 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。

## 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  
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 広報配布日～12月15日(日)

### 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/1月8日～29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



### ★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/1月9日～30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



## 2月

▼広報掲載予定 1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 広報配布日～1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エクササイズをします。  
開催日/2月5日～26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



### 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/2月6日～27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



## 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

【要 返信用はがき】



インターネット

▼申込み期間 広報配布日～2月15日(土)

### 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/3月4日～25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



### ★速く走れるようになろう!(1回講座)①②

対象:小学生  
受講料:1回で300円

※教室申込み時に教室番号①～②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26日(水曜日) ②3月28日(金曜日)  
時間/17:30～18:45  
定員/各35名 場所/陸上競技場 ※雨天中止 ※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7年3月6日(木)

### 9:00～15:00 予備日:3月7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7年3月8日(土)
- 時間 9:00~11:30
- 対象 小学生とその保護者
- 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13日	木	陸上競技場	9:30~11:00	2月5日(水)9:30~
②3月19日	水			

●対象/一般 ●定員/各20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



朝宮公園管理事務所でマップを配布中!



NTT JAPAN RUGBY LEAGUE ONE  
2024-25 SEASON HOST GAME SCHEDULE

 <b>vs三重ホンダヒート</b> 第2節 <b>2024.12.28</b> [±] 会場：岐阜メモリアルセンター長良川競技場(岐阜)	 <b>vsブラックラムズ東京</b> 第4節 <b>2025.1.11</b> [±] 会場：岐阜メモリアルセンター長良川競技場(岐阜)	 <b>vs埼玉ワイルドナイツ</b> 第5節 <b>2025.1.19</b> [日] 会場：ミクニワールドスタジアム北九州(福岡)	 <b>vs横浜キャノンイーグルス</b> 第6節 <b>2025.2.1</b> [±] 会場：豊田スタジアム(愛知)	 <b>vs静岡ブルーレヴズ</b> 第8節 <b>2025.2.15</b> [±] 会場：岐阜メモリアルセンター長良川競技場(岐阜)
 <b>vs東芝ブレイブルーパス東京</b> 第11節 <b>2025.3.15</b> [±] 会場：豊田スタジアム(愛知) ※調整中	 <b>vs三菱重工相模原ダイナボアーズ</b> 第12節 <b>2025.3.22</b> [±] or <b>23</b> [日] 会場：未定	 <b>vs東京サンゴリアス</b> 第16節 <b>2025.4.26</b> [±] or <b>27</b> [日] 会場：未定	 <b>vsクボタスピアーズ船橋・東京ベイ</b> 第18節 <b>2025.5.10</b> [±] 会場：豊田スタジアム(愛知) ※調整中	<p><b>LINE</b> はじめました</p>  友だち募集中!

※詳しいチケット販売日時はトヨタヴェルブリッツ公式ホームページよりご確認ください。 ※調整中と表記のある会場は、記載の会場から変更になる場合がございます。

チケット詳細はこちらから!



トヨタヴェルブリッツの最新情報はここから!

公式ホームページ



X (旧Twitter)



Instagram



Facebook



YouTube



トヨタヴェルブリッツ

<https://sports.gazoo.com/verblitz/>

Fリーグ 2024-2025 ファイナルシーズン | 小牧ラウンド



F.LEAGUE  
2024-  
2025  
FINAL  
SEASON  
KOMAKI  
ROUND



2025 / 2 / 14 [FRI] 16 [SUN]

パークアリーナ小牧

愛知県小牧市間々原新田 737



fleague.jp



@fleague\_t



fleaguejp

主催 | 公益財団法人日本サッカー協会 / 一般社団法人日本フットサルトップリーグ

主管 | 日本フットサルリーグ

後援 | 一般財団法人日本フットサル連盟 / 春日井市 / 春日井市教育委員会 / 春日井市スポーツ協会(予定)

STREAM



fleague.stores.play.jp



OFFICIAL SPONSOR

OFFICIAL BALL SPONSOR

OFFICIAL PARTNER

OFFICIAL PR PARTNER

OFFICIAL SUPPORT COMPANY



# 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