



# 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 7月～9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



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 >>



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 ※スロー筋トレ&ストレッチのみ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  
※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(7月~9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 7/6~9/28	
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。

	7月15日(月)	8月11日(日)	8月12日(月)	9月16日(月)	9月23日(月)
	海の日	山の日	振替休日	敬老の日	振替休日
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	はじめてエクサ	はじめてエクサ

※7月16日(火)、8月1日(木)、2日(金)、13日(火)、9月17日(火)、21日(土)、22日(祝)、24日(火)は全日休講。  
9月20日(金)20:00~の脂肪燃焼エクサは休講。

## 朝宮公園(7月~9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 7/6~9/28	ヨガ 7/7~9/29
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。

	7月15日(月)	8月11日(日)	8月12日(月)	9月16日(月)	9月22日(日)	9月23日(月)
	海の日	山の日	振替休日	敬老の日	秋分の日	振替休日
9:30~10:30	ヨガ	ヨガ	ヨガ	ヨガ	ヨガ	ヨガ

※7月16日(火)、8月4日(日)、13日(火)、9月8日(日)、14日(土)、15日(日)、17日(火)、24日(火)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となる動作を、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!

## スロー筋トレ&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。

## 7月

▼広報掲載予定 6月号

★のついた教室は、はるる6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 広報配布日～6月15日(土)

### 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/7月2日～30日(7月16日を除く 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



### ★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/7月5日～9月13日(8月2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/7月7日～28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)

※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/7月7日～8月4日(7月28日を除く 毎週日曜日)

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25名 場所/柔道場

注…「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



## 8月

▼広報掲載予定 7月号

★のついた教室は、はるる7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 広報配布日～7月15日(月)

### 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/8月6日～9月3日(8月13日を除く 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



### ★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/8月25日～9月15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



## 9月

▼広報掲載予定 8月号

★のついた教室は、はるる8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 広報配布日～8月15日(木)

### ★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/9月5日～26日(毎週木曜日)

時間/18:00～19:00

定員/35名 場所/第2競技場



### ★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/9月7日～10月5日(9月21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

注…「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





★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

※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。

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/9月29日～12月22日(10月27日、11月10日、12月1日を除く 毎週日曜日)

時間/①小学1・2年生) 14:45～15:35 (②小学3～6年生) 15:55～16:45

定員/各30名 場所/フィットネスルーム

DANCE BOX  
produced by a. avex dance master



ラジオ体操の日 8月4日(日) 6:30～7:15  
みんなでラジオ体操会

場所:落合公園(雨天時:落合公園体育館)



※過去の様子になります。

落合公園会場



※詳細については、当財団ホームページ又は広報春日井7月号をご覧ください。

チャレンジ宣言募集中!

夏休み期間中、地域のみんなで楽しく、元気にラジオ体操をすることで明るいまちづくりを目指す団体を募集します。

宣言した団体は応援グッズがもらえます。

詳細は、当財団ホームページ又は広報春日井6月号をご覧ください。

写真はイメージです。



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

# ラグビーフェスティバルDay1

とき **令和6年9月8日** 日

ところ **スポーレ春日井**

午前 **親子ラグビー教室 9:00~10:45**

TOYOTA  
**VERBLITZ**

講師：トヨタヴェルブリッツ  
対象：小学生とその保護者  
定員：50組100名



**参加費無料**

親子で楽しくトライ!

午後 **記念試合の観戦**

- 第1試合(11:15kick off)  
春日井ラグビースクール VS  
四日市ジュニアラグビーフットボールクラブ
- 第2試合(12:30kick off)  
中部大学春日丘高校 VS 石見智翠館高校

※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7月号をご覧ください。





日本トップリーグ連携機構連携事業

# SOMPO BALL GAME FESTA

in かつがい

**午前 あそびバ!**

■対象/小学1・2年生とその保護者 ■時間/9:00~11:30

**午後 キッズ★チャレンジ**

■対象/小学3~6年生 ■時間/13:00~17:00



**日時 令和6年9月15日** 日 **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広報春日井、はるる7月号をご覧ください。



# 駅伝 春日井市代表選手選考会を開催

12月7日(土)に愛・地球博記念公園で開催される「愛知駅伝」の市代表選手を募集します。



とき **9月16日(祝・月) 18時～**〈予備日 **9月23日(祝・月)**〉

部門 ■小学生(男子・女子) ■中学生(男子・女子)  
■ジュニア(男子・女子)  
■一般(男子・女子)、40歳以上(男女不問)

場所 ■スポレ春日井



※詳細については、当財団ホームページ又は広報春日井7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  
サブログインID入力



往復はがき



窓



インターネット

【要 返信用はがき】

令和6年9月28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、五感を使って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、きれいな水で泳げることのありがたさや、水泳の楽しさを学びます。

場所/温水プール  
費用/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、はるる8月号をご覧ください。

楽しくからだを動かそう!

## かすがい!スポーツフェスティバル

親子野球教室や名古屋グランパス親子サッカー教室をはじめ、いろいろなスポーツイベントを開催いたします。

からだをたくさん動かして、スポーツを楽しみましょう!!

令和6年10月14日 祝・月

場所 総合体育館・落合公園体育館・温水プール・市民球場・朝宮公園

時間 9:00から 参加無料



親子ふれあい体操教室



アーチェリー教室



親子野球教室



ニンジャブラック



バスケットボール教室



陸上教室



スポーツチャレンジ



スラックライン



親子サッカー教室



Let'sチャダンス

※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。

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 6月号

▼申込み期間 広報配布日～6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/7月11日～9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へ



窓口

# 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

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
7月	高蔵寺ふれあいセンター	10 17 24 31	水	10:00～11:30	40名	6月5日(水)9時～
8月	総合体育館	7 14 21 28	水	10:00～11:30	35名	7月5日(金)9時～
9月	坂下公民館	5 12 19 26	木	10:00～11:30	40名	8月6日(火)9時～







## 「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。自宅ですく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



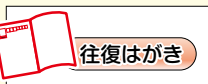
【CCNetの番組を見られるTVなら無料で視聴可能】

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☆

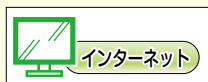
63 円 往復	□□□□□□□□	①教室名 お客様の ②郵便番号 ③住所 ④氏名(ふりがな) ⑤年齢及び学年 ⑥電話番号 ⑦勤務先または学校名、 園名(市外在住の方のみ)
お客様の 郵便番号 住所 氏名	返信おても	返信うら

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	返信おても	返信うら

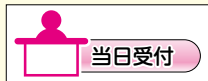
- 総合体育館、市民球場、落合公園体育館の教室は…総合体育館まで  
(〒486-0804 鷹来町4196-3)
- サンフロッグ春日井の教室は…〒486-0841 南下原町2-4-11まで
- 朝宮公園の教室は…〒486-0846 朝宮町4-1-2まで



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。



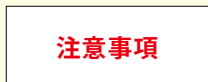
春日井市スポーツ・ふれあい財団ホームページより、各施設から教室の申込みができます。各施設の教室申込みから、案内にしたがって申込みください。※合否結果はメールで行います。当財団ドメイン「spofure-kasugai.or.jp」を指定受信設定してください。



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



- ※ 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

# 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。

## 温水プールの 7・8月の開場時間のご案内

### 2024年7・8月 開場カレンダー

7 月						
日	月	火	水	木	金	土
	×	2	3	4	5	6
7	×	9	10	11	12	13
14	15	×	×	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

8 月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	×	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

夏休み期間 **7/21(日)~8/31(土)**

●… 9:00 開場~20:30    ●…10:00 開場~20:30  
●…13:00 開場~20:30    ×は休場日

※7月17日(水)、8月19日(月)は施設点検のため休場します。

## おむつを着用しているお子様もプールへ入れます! (条件あり)

入場条件

- 生後6か月以上であること。
- 水遊び用おむつと水着、水泳帽子を必ず着用すること。
- 水着は上下つながったタイプであること。
- 幼児プールのみご利用できます。

- ※未就学児は、保護者同伴で2人まで入場できます。  
1人は無料で2人目は小人料金(200円)が必要。
- ※使用済みおむつ等のゴミは各自でお持ち帰りください。
- ※その他ご不明な点は施設にてお問い合わせください。

水遊び用おむつ  
プール事務室で販売中

M、L、Bigサイズ  
1枚 150円(税込)



7月

▼広報掲載予定 6月号

★のついた教室は、はるる6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



インターネット

(要 返信用はがき)

▼申込み期間 広報配布日~6月15日(土)

### ★クロールを覚えよう(夏短期)①②③④

※教室申込時に教室番号①~④を明記してください。

●短期集中でクロールを基本から練習します。

開催日/①7月9日(火)~13日(土) ②③7月22日(月)~26日(金) ④7月29日(月)~8月2日(金)

時間/②④8:30~9:45 ①③17:00~18:15 定員/①③各30名 ②④各60名 場所/25mプール

※②・④のみ、出校日と重なった際に下記日程より振替受講することができます。

②7月23日(火)・24日(水)④7月30日(火)・31日(水)  
両日ともに定員は各30名(先着順)で、時間は②18:30~19:45、④18:00~19:15

対象:小学生  
受講料:5回で3,500円





# 8月

▼広報掲載予定 7月号

★のついた教室は、はるる7月号掲載予定

申込み方法  
サンログイン日ハ



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～7月15日(月)

## ★クロールを覚えよう(夏短期)①②③④

※教室申込時に教室番号①～④を明記してください。

対象:小学生  
受講料:5回で3,500円

●短期集中でクロールを基本から練習します。

開催日/①8月5日(月)～9日(金) ②8月19日(月)～23日(金) ③④8月26日(月)～30日(金)

時間/①②③8:30～9:45 ④17:00～18:15 定員/①②③各60名 ④30名 場所/25mプール

※②・③のみ、出校日と重なった際に下記日程より振替受講することができます。

②8月20日(火)・21日(水)③8月27日(火)・28日(水)  
両日ともに定員は各30名(先着順)で、時間は②18:00～19:15、③18:30～19:45



# 9月

▼広報掲載予定 8月号

★のついた教室は、はるる8月号掲載予定

申込み方法  
サンログイン日ハ



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～8月15日(木)

## ★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/9月3日～11月19日

(9月17日・24日・10月15日・11月5日を除く 毎週火曜日)

時間/10:40～11:40

定員/50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/9月3日～10月3日(9月17日・24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



## ★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/①9月3日～10月3日(9月17日・24日を除く 毎週火・木曜日)

②9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

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/9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



## ★親子で幼児水泳

対象:幼児と保護者  
受講料:8回で5,000円

※幼児とは平成30年4月2日～令和3年4月1日に生まれた人

●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/9月4日～10月30日(10月16日を除く 毎週水曜日)

時間/16:00～16:45

定員/30組 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

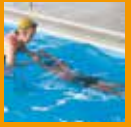
※クロールで25m以上泳げる人

●平泳ぎを基本から練習します。

開催日/9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



# サップヨガ

申込み方法  
サンログイン日ハ



往復はがき



窓口

【要 返信用はがき】



インターネット



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。

## 9月

開催日 / 9月5日～26日  
(毎週木曜日)

時間 / 11:00～11:45

対象 / 一般

定員 / 18名

受講料 / 4回で6,000円

場所 / 25mプール

申込み期間 / 広報8月号配布日～  
8月15日(木)

# オープン記録会

申込み方法  
サフロック部#8 >>

電話



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	
9月7日(土)	午前の部 ①10:45~11:30(50m) ②12:00~12:45(100m)

高校生以上	
9月7日(土)	午後の部 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** 9月分/8月24日(土)9時~ ※申込は申込み開始日の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** 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。

**9月7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※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  
サフロック部#8 >>



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。





親子で作って、遊ぼう

# 「お魚ロボット」

親子でものづくりの楽しさを体験し、実際に動かしてみよう!

開催日時 **7月27日(土) 10:00~12:00**

※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6月号をご覧ください。

申込み方法  
カフログ朝日井



往復はがき



窓



インターネット

【要 返信用はがき】

対象:小学生とその保護者

定員:14組

参加料:500円 (こども1人につき500円)

場所:大会準備室(温水プール1F)

申込み期間:広報配布日~6月15日(土)



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(初・上級編)

リズムシンクロの技術を練習し身に付けます。

曜日	開催日					
土			9/14		10/12	10/19
日	9/1	9/8		9/22	10/6	10/13

時間:8:30~9:45

対象:小学生~高校生 ※男女は問いません

初級(クロール、背泳ぎで25m以上泳げる人)

上級(中級を2回以上受講した人)

定員:30名 受講料:8回で6,000円

申込み期間:広報配布日~8月15日(木)

申込み方法  
カフログ朝日井



往復はがき



窓



インターネット

【要 返信用はがき】



北京オリンピック日本代表

## 松村亜矢子の水中運動

音楽に合わせて楽しく認知症予防運動を行い、健康維持・増進を図ります。

[開催日時] 9月4日~10月30日(10月16日を除く 毎週水曜日) 9:30~10:30

■ 対象:一般 ■ 定員:30名 ■ 受講料:8回で6,000円 ■ 申込み期間:広報配布日~8月15日(木)

申込み方法  
カフログ朝日井



往復はがき



窓



インターネット

【要 返信用はがき】



◆申込開始日 8月5日(月) ※9:00~電話で

申込み方法  
カフログ朝日井



電話

# 飛び込みをマスターしよう!

オリンピックメダリストより、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6年9月29日(日)

①10:00~10:45 ②11:15~12:00

◆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8月号をご覧ください。

# 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。

## 7月

▼広報掲載予定 6月号

★のついた教室は、はるる6月号掲載予定

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～6月15日(土)

### 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/7月3日～24日(毎週水曜日)

時間/11:00～12:00

定員/30名 場所/フィットネススタジオ



### ★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/7月4日～25日(毎週木曜日)

(予備日 8月1日～22日)

時間/17:30～18:30

定員/40名 場所/多目的広場



### 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/7月5日～26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



## 8月

▼広報掲載予定 7月号

★のついた教室は、はるる7月号掲載予定

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～7月15日(月)

### 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くすっきりさせます。

開催日/8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



### ★速く走れるようになろう!(1回講座)①②③④⑤

対象:小学生  
受講料:1回で300円

※教室申込み時に教室番号①～⑤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/①8月6日(火曜日) ②8月7日(水曜日) ③8月16日(金曜日)

④8月21日(水曜日) ⑤8月28日(水曜日)

時間/①⑤9:15～10:30 ②③④17:30～18:45

定員/各35名 場所/陸上競技場 ※雨天中止 ※1日で完結する教室です。



## 9月

▼広報掲載予定 8月号

★のついた教室は、はるる8月号掲載予定

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～8月15日(木)

### ★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/9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



### ★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/9月4日～25日(毎週水曜日)

(予備日10月2日～23日)

時間/17:30～18:30

定員/35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/9月5日～26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



## ぴよんぴよん噴水で遊ぼう!! (噴水運転期間) 5月～9月/午前9時～午後5時

※荒天、雨天の場合は運転しません。季節の状況により運転日が変更になる場合があります。

また、都合により運転時間を変更することがあります。

※その他の注意事項はホームページをご確認ください。





## 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/①9月6日(金)②9月13日(金)③9月20日(金)④9月27日(金)

時間/19:30~20:30 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 ※8月6日(火)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8月号をご覧ください。

## 朝宮公園フェスティバル

参加  
無料!

各種イベントを開催します!

# 10月12日(土)

- ・やとみの金魚`また来て`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、サッカー教室など



※詳細については、当財団ホームページ又は広報春日井、はるる9月号をご覧ください。

地元出身で  
活躍している選手

## 陸上競技 池田 昌雄選手

### ■陸上を始めたきっかけ

高校1年生のときに、校内で行われたマラソン大会で優勝しました。すると、当時の陸上競技部の先輩や、顧問の先生から勧誘を受け、そのことをきっかけに陸上競技を始めました。

### ■はじめてからの成果

大学時代には、800m走で東海インカレ3連覇を成し遂げ、35歳から長距離走に挑戦しました。競技仲間と切磋琢磨し、40歳を迎える頃には県内トップクラスの高校生と競い合えるほどのタイムで走れるようになりました。また、愛知県市町村対抗駅伝大会では春日井市代表選手として、12回出場しています。

### ■現在について

会社勤めの傍ら、クラブチームで中学生に長距離走を教えています。その子たちの成長に喜びを感じつつ、私自身も刺激をもらいながら長距離走を続けています。

### ■今後の目標

世代別の記録を塗り替え続けていきたいです。また、愛知県市町村対抗駅伝大会に選手として参加し、活躍し続けることを目標としています。



# 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/>

- 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」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