

# フィットネス

催し名	とき・内容							ところ 問い合わせ	HP (ホームページ)
費 12月 フィット ネス		火	水 (29日を除く)	木 (30日を除く)	金 (31日を除く)	土	日	総合体育館 ☎ 84 - 7101	 【総合体育館】
	9:15~10:15	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		
	10:45~11:45	脂肪燃焼 エクサ	ソフト エクサ	はじめて エクサ			ヨガ		
	18:30~19:30	ソフト エクサ		ヨガ		運動量 小 ↓ 大	はじめてエクサ ソフトエクサ 脂肪燃焼エクサ パワフルエクサ		
	20:00~21:00	ヨガ	ズンバ	パワフル エクサ	脂肪燃焼 エクサ				
		火	水 (29日を除く)	木 (30日を除く)	金 (31日を除く)	土	日	朝宮公園 ☎ 84 - 4991	 【朝宮公園】
	9:30~10:30	ヨガ	脂肪燃焼 エクサ	ソフト エクサ	バレトン	ピラティス	ズンバ		
	13:30~14:30			ヨガ					
19:30~20:30	ヒップホップ	ピラティス	ボクシン グエアロ	ズンバ					

催し名	とき	ところ	問い合わせ	HP (ホームページ)	受付
費・申	ピラティス	1月の火曜日(11日を除く3回) 10:45~11:45	保健センター	 保健センター ☎ 91 - 3755 【保健センター】	~ 12/10
	はじめてのエアロ	1月の毎週水曜日(4回)13:30~14:30			
	リズム体操	1月の毎週水曜日(4回)13:45~14:45			
	ストレッチで リフレッシュ	1月の毎週木曜日(4回)13:45~14:45			
	ナイトヨガ	1月の毎週木曜日(4回)19:00~20:00			
	バレトン	1月の毎週金曜日(4回)13:45~14:45			
	ノルディックウオーキング	1月15日(土)・29日(土)10:00~11:30 【初心者講習：9:45~11:30】※雨天中止	落合公園		

## 水泳

催し名	とき	ところ・問い合わせ・HP(ホームページ)	受付
費・申	水中運動(2か月コース)	1月26日~3月23日の水曜日 (2月23日を除く8回)9:20~10:20	12/1~15
	大人の初めてクロール 教室	1月26日~2月25日の水・金曜日(2月11 日・23日を除く8回)10:45~11:45	
		サンフロッグ春日井 ☎ 56 - 2277	

## マラソニック

とき	問い合わせ	HP (ホームページ)	受付
1月29日(土) 9:00~11:00	朝宮公園 ☎ 84 - 4991	 【朝宮公園】	~ 12/19
申 ところ 朝宮公園			

## 「歩こうマップ」ウオーキング ~マップを持ってみんなで歩こう~

とき	受付時間	集合場所	ところ
1月20日(木)	9:30 ~ 9:45	東部市民センター	東部市民センター⇄高森山公園
1月28日(金)			高蔵福德神10か寺廻り (高蔵寺・太平寺)
問い合わせ・HP		健康増進課 ☎85 - 6164	ID : 1018495





HP  
ホームページ

内容や申し込みなどについては、HP・イベントカレンダーをみるか、各施設や主催者に問い合わせてください。



イベント  
カレンダー

## 運動

催し名	とき	ところ	問い合わせ	HP (ホームページ)	受付
費・申	親子でふれあい体操	1月の毎週水曜日(4回) 11:00~11:50	朝宮公園 ☎ 84 - 4991	 【朝宮公園】	12/1~15
	ジュニア養成教室 (サッカー)	1月6日~2月24日の毎週木曜日(8回) 19:15~20:45 ※雨天延期あり			
	ボールであそぼう! (サッカー)	1月の毎週金曜日(4回) 17:30~18:30 ※雨天延期あり			
	中高年のエクササイズ	1月12日~2月2日の毎週水曜日(4回) 13:30~14:30			
	今日から一緒に! ボディメイク	1月25日~3月1日の毎週火曜日(6回) 13:15~14:45			
	レクウォーキング教室	1月27日(木) 10:30~11:30			
費・申	地域ふれあい運動教室	1月の毎週水曜日(4回) 10:00~11:30	西部ふれあいセンター	 【総合体育館】	12/1~15
	ボールであそぼう! (バレーボール)	1月12日~2月9日の水曜日(2月2日を除く4回) 17:30~18:30	総合体育館 ☎ 84 - 7101		
	ジュニア養成教室 (バレーボール)	1月12日~3月16日の水曜日(2月2日・23日を除く8回) 19:00~20:30			
	すこやか幼児体操 (①年中②年少③年長)	1月15日~2月5日の毎週土曜日(4回) ①9:15~10:00 ②10:15~11:00 ③11:15~12:00			
	フラダンス	1月16日~2月6日の毎週日曜日(4回) 10:45~11:45			
費・申 ダイエットプログラム	1月13日~3月17日の毎週木曜日(10回) 9:30~11:30、13:30~15:30	サンフロッグ春日井 ☎ 56 - 2277	 【サンフロッグ春日井】	12/1~15	

催し名	とき	ところ	問い合わせ	HP(ホームページ)	受付
費・申 【振替公演】かすがい日曜シネマ 「家なき子 希望の歌声」	12月19日(日) 13:30~	東部市民センター	かすがい市民文化財団 ☎ 85 - 6868	 【かすがい市民文化財団】	前売り券 完売次第 終了
費・申 かすがい日曜シネマ 「ファミユ パリが見た奇跡」	1月10日(祝) 13:30~ 1月23日(日) 10:15~、13:30~				
【振替公演】屋コン 「伝統×革新 新世界への挑戦」	12月18日(土) 14:00~	文化フォーラム 春日井	春日井児童合唱団・石黒 ☎ 090 - 1474 - 9200	 【かすがい市民文化財団】	前売り券 完売次第 終了
とっておきの クリスマスコンサート	12月25日(土) 16:00~				
申 クリスマスコンサート	12月18日(土) 13:30~14:30	福祉の里レインボープラザ ☎ 88 - 7007		 【市社会福祉協議会】	先着順 12/2~ 電話で
申 ハッピーコンサート	1月8日(土)・9日(日) 13:30~15:00 1月22日(土) 13:30~15:40				
クリスマスコンサート ~カズトレインサクソカルテット~	12月19日(日) 14:00~15:30	西部ふれあいセンター ☎ 33 - 0808		ID:1015273	先着順 12/14~ 電話で
申 ハーモニーウィンターコンサート	1月16日(日) 13:30~15:30	ハーモニー春日井 ☎ 88 - 0677		ID:1011559	先着順 12/3~ 電話で

## シネマ・コンサート

子どもや親子の遊びに関する催し・講座情報は、地域みっちゃく生活情報誌®「月刊はるる」に掲載しています。

費 …費用あり 申 …申し込みあり HP(ホームページ) …「ページ番号検索」にID番号入力で検索できます。

※ 受付 …先着順で時間の記載がないものは午前8時30分から

# 12月の催し・講座



HP  
ホームページ

内容や申し込みなどについては、HP・イベントカレンダーをみるか、各施設や主催者に問い合わせてください。



イベント  
カレンダー



## 学び・料理



催し名	とき	ところ	問い合わせ	HP(ホームページ)	受付
坂下地区の子どもたちによる作品展 ①坂下小学校②坂下中学校の作品	①2日(木)～11日(土) ②14日(火)～23日(木) 9:00～17:00	坂下公民館 ☎88-5555		ID:1022719	
<b>費・申</b> そば打ち体験 ～今年はそばでクリスマス!?～	25日(土) 9:00～12:00、 13:00～16:00			ID:1012932	
出張消費生活展関連講座 「SDGsの勉強会」	22日(水) 10:00～12:00	グルッポ ふじとう	市民活動推進課 ☎85-6616	ID:1026534	12/1～ 電話で
「私の好きな言葉」展 ハガキ書作品制作イベント	26日(日) 13:00～16:00	文化フォーラム 春日井	道風記念館 ☎82-6110	ID:1024361	

## 福祉

催し名	とき	ところ	問い合わせ	HP(ホームページ)	受付
<b>申</b> 音楽療法 ①中学生以上の障がい児・者とその介助者②年少～小学生の障がい児とその家族	12月26日～2月20日の 隔週日曜日(5回) ①9:30～10:30 ②11:00～12:00	総合福祉センター ☎84-3611		 【市社会福祉協議会】	先着順 12/3 10:00～



## 福祉

# 1月の催し・講座

催し名	とき	ところ 問い合わせ	HP (ホームページ)	受付
<b>申</b> 「障がい者スポーツ教養文化講座」座ってできる体操教室	15日(土)・29日(土)、 2月12日(土)〈3回〉 10:00～11:00	サン・アビリティーズ春日井 ☎84-2611	 【市社会福祉協議会】	先着順 12/10 10:00～
<b>費・申</b> ①元気パワーアップ運動教室 ②初めてのスマートフォン講座～高齢者、障がい者対象～	①1月18日～2月8日の 毎週火曜日(4回) 10:00～11:30 ②1月20日～2月10日の 毎週木曜日(4回) 14:00～15:30	総合福祉センター ☎84-3611		～12/21
<b>申</b> 親子支援プログラム	25日(火)・26日(水) 10:00～14:30	総合福祉センター あいち発達障害者 支援センター ☎88-0811	 【あいち発達障害者支援センター】	～12/17

### 【福祉を考える映画会】

とき：1月15日(土)  
ところ：市民会館  
問い合わせ：市社会福祉協議会  
☎85-4321



【HP:市社会福祉協議会】



## 体験

催し名	とき	ところ 問い合わせ	HP (ホームページ)	受付
<b>費・申</b> 緑化講習会 「アロマテラピー講座」 ～アロマテラピー石けん作り～	20日(木) 10:00～11:30	落合公園管理棟 ☎56-0414		～12/20
<b>費・申</b> つるし飾り(一本飾り)を作って桃の節句を華やかに【託児付き】	22日(土)・29日(土) (2回)10:00～12:00	鷹来公民館 文化・生涯学習課 ☎85-6447	ID:1014733	～12/16
<b>費・申</b> 自然とつながる 小さな世界～苔玉(こけだま) づくりワークショップ～	31日(月) 14:00～15:30	高蔵寺ふれあいセンター ☎51-0002	ID:1026579	～1/5

新型コロナウイルス感染症の影響により、中止・延期になる場合があります。詳しくは、主催者や各施設に問い合わせてください。

# 1月の催し・講座



健康

催し名	とき	ところ・問い合わせ	HP (ホームページ)	受付
費・申 みるみるカラダが 若返る!ぴんぴんトレーニング	1月5日～2月9日の 毎週水曜日(6回) 13:30～15:00	西部ふれあいセンター ☎33-0808	ID:1022345	～12/13
費・申 フラダンスエクササイズ～ウエ ストシェイプに効果あり!～	1月の毎週木曜日(4回) 13:00～14:10	坂下公民館 ☎88-5555	ID:1013541	～12/15
費・申 今日から始めるストレッチ	1月7日～2月11日の 毎週金曜日(6回) 10:00～11:30	味美ふれあいセンター ☎31-3522	ID:1026549	～12/23
費・申 医療講座 「その『イビキ』、病気かも!？」	22日(土) 10:00～12:00		ID:1026548	～1/5
申 オンライン健康講座 「コロナ禍の健康づくり」 ①ぐっすり眠れる睡眠講座 ②おいしくてカラダに優しい 選食力講座	①15日(土) 10:00～11:30 ②29日(土) 10:30～12:00	健康増進課 ☎85-6164	ID:1026651	各開催日 の1週間 前まで



## 自然体験

ところ・問い合わせ：少年自然の家 (☎92-8211)



学び

催し名	とき	受付
費・申 大人の里山歩き 「バードウォッチング」	14日(金)9:30～13:00	12/1～21



[HP:少年自然の家]

催し名	とき	ところ・問い合わせ	HP (ホームページ)	受付
けやきの子作品展	13日(木)～18日(火) 〈月曜日は休館〉9:00～ 17:00(最終日は12:00まで)	文化フォーラム 春日井	教育研究所 ☎33-1114	
申 ひきこもり状態にある 子ども、若者の家族を対象 とした懇談会	8日・15日・29日、2月5日 の土曜日(4回) 13:30～16:00	レディヤン かすがい	子ども政策課 ☎85-6151	ID:1026710 先着順 12/1～
費・申 いのぐち泰子の古事記 ～最終章～	12日・19日、2月9日・23 日、3月9日の水曜日(5回) 14:00～15:30	鷹来公民館 ☎84-7071		ID:1026235 ～12/21
費・申 購入前に、聞いて 納得!触って安心! 「androidスマホ使い方 講座」(冬)	15日(土)10:00～12:00			ID:1026581 先着順 12/7～
費・申 今のクセ字は 努力でなおる!「実用 ボールペン字講座」	18日(火)・25日(火)、 2月1日(火)〈3回〉 13:30～15:00	高蔵寺ふれあいセンター ☎51-0002		ID:1026578 ～12/27
費・申 「クラシック音楽」の 楽しみ方	21日(金)・28日(金) 〈2回〉19:00～20:30	高蔵寺 ふれあいセンター	文化・生涯学習課 ☎85-6447	ID:1014734 ～12/16
申 オトナのボランティア スクール	1月12日～2月2日の間で 5日程度	総合福祉 センターほか、 各体験先	ささえ愛センター ☎56-1943	ID:1010669 12/3～
費・申 ①怒りの感情 と上手に向き合うための アンガーマネジメント講座 ②アンガーマネジメントを 使った上手なしかり方講座	23日(日) ①10:00～11:30 ②13:30～15:00	レディヤンかすがい ☎85-4188		①ID:1018928 ②ID:1018929 ～12/19

## 年賀状作品展

文化・生涯学習課 ☎85-6079



市内の撮影スポットで撮影した写真や道風くんのイラストを活用した年賀状、毛筆で書いた年賀状を募集し、作品展を開催  
とき：1月4日(火)～10日(祝) ID:1022779  
※募集受付：1月3日(月)まで

費 …費用あり

申 …申し込みあり

HP(ホームページ) …「ページ番号検索」にID番号入力で検索できます。

※ 受付 …先着順で時間の記載がないものは午前8時30分から



HP  
ホームページ

内容や申し込みなどについては、HP・イベントカレンダーをみるか、各施設や主催者に問い合わせてください。



イベント  
カレンダー

# 1月の催し・講座



## 環境

ところ・問い合わせ：  
エコメッセ春日井 (☎ 88 - 5006)

催し名	とき	HP (ホームページ)
①おもちゃの病院 鉄道模型の展示、走行実演	1～3月の第2日曜日 10:00～14:00	ID:1002705
②包丁・裁縫用はさみ研ぎ	1月15日(土)、2・3月の 第2土曜日 ※各日、先着順9:00～	ID:1002710
③エコ先案内人	1月16日(日)、2・3月の 第2日曜日10:00～15:00 (12:00～13:00除く)	ID:1002712
④再利用品(家具類、 自転車)の販売	16日(日) ※13:30までに申し込み	ID:1002707
⑤講座「ぼかし作り教室」	22日(土)10:00～11:30	ID:1002702
⑥講座「包丁の研ぎ方教室」	23日(日)10:00～11:30	
受付	⑤～1/14⑥～1/15	



## 【みんなの美術部～後期】

誰でも参加できる部活「みんなの美術部」の部員を募集します。

- ◇矢島与萌先生の「たたら作りで不思議な生き物をつくろう！」
  - ◇御菓子司 美乃雀 山口栄三先生の「四季を感じる和菓子のデザイン」
  - ◇荒木紀江先生の「つながる絵画ーオリジナル絵巻をつくろう！ー」
  - ◇春の遠足「トヨタ博物館見学ツアー」
- 詳細：かすがい市民文化財団  
(☎ 85 - 6868)



【かすがい市民文化財団】

# 2月の催し・講座

健康

催し名	とき	ところ・問い合わせ	HP (ホームページ)	受付
④旬の野菜で免疫力UP!	2・3月の第2・3水曜日 (4回) 10:00～12:00	知多公民館 ☎32-8988	ID:1026552	～12/10
からだの健康講座	2月17日～3月10日の 毎週木曜日(4回) 10:00～11:30	福祉の里レインボープラザ ☎88-7007	 【市社会福祉協議会】	～1/7
⑤簡単!シニア運動教室	2月18日～3月11日の 毎週金曜日(4回) 10:00～11:00			
⑥骨盤エクササイズ教室	2月18日～3月11日の 毎週金曜日(4回) 13:30～15:00			

催し名	とき	HP(ホームページ)
⑦園芸教室 ミカンの 剪定(せん てい)教室	2日(水) 9:30～16:00 ところ・問い合わせ グリーンピア春日井 ☎92-8711	 【グリーンピア春日井】



【ミカンの剪定教室】



## ～PM2.5に注意してください～

春先にかけて微小粒子状物質(PM2.5)の濃度が高まる可能性があります。県から注意喚起情報が発令された場合は

○外出や窓の開放を減らす ○屋外での長時間の激しい運動を減らす など注意しましょう。

また、外出する場合は、マスクを着用するなどの対策を取ってください。特に、呼吸器系や循環器系の疾患のある人や小さな子ども、高齢の人は、体調に応じてより慎重な行動を心掛けてください。

注意喚起情報の発令状況など、  
詳しくは県ホームページを見てください。

問い合わせ：環境保全課(☎85-6217)



## 料理

ところ・問い合わせ：  
東部市民センター(☎92-8511)

催し名	とき
⑧おやじの料理講座 ①「基本の肉じゃが」 ②「至高のアリオオーリオ スパゲティ」	①5日(土)②20日(日) 10:00～12:30
HP(ホームページ)	受付
①ID:1026436②ID:1026437	①②～1/5

費 …費用あり

申 …申し込みあり

HP(ホームページ) …「ページ番号検索」にID番号入力で検索できます。

※ 受付 …先着順で時間の記載がないものは午前8時30分から